દુધનો ખોરાક
તેના
ચમત્કાર

જગજાણીતા

બરનાર મેક્ફેડનની–"Miracle of Milk" તથા ડૉ૰ ચારલ્સ
પોર્ટરની "Milk Diet" પરથી–તેમજ–પ્રગટકર્તાનાં
વીસ વર્ષના અંગત અનુભવ પરથી
રચાયલી

સુધારા વધારા સાથની
ચોઠી આવૃતી

પ્રગટકર્તા—એ. પી. મોહન.
"હેલ્થહોમ"—સાન્ટાક્રુઝ.

મુંબઈની આફીસ.
કુદરતી કૈટાબખાનું
કાંન્ટા બીલ્ડીંગ—કાલબાદેવી.

મુલ્ય રૂ. ૧–૧૨–૦



આ પુસ્તક, **ચુનીલાલ અમીચંદ ઝવેરીએ** પોતાના **શ્રી નટવર**
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, સંઘવીસદન સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, માં છાપી છે,
અને **બેરામજી પીરોશા માદને,**
હેલ્થહોમ-**સાંટાક્રૂઝથી**
પ્રગટ કરી છે.

સને ૧૯૨૯ આગષ્ટ.





સાંકળિયું.

—દુધનો ચમત્કાર—

પાઠ ૧ લો—દુધ એ જીંદગી આપનાર પ્રવાહી.
શરીર કાંઈ માત્ર જડ ચીજ નથી પણ ભાનવાળુ છે.
દુધ એ સઉથી અહેલું પાચણકારક ખોરાક છે.—દુધ
શું કરી શકે છે?—દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાની એ રીત
દુધ પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરે છે—દુધ કેમ
આપવુ તે ડૉકટરો પણ જાણતા નથી. ....

પાઠ ૨ જો—દુધનો ચમત્કાર, કેમ થાય છે.
દુધ ભરોસેદાર સ્વચ્છ જોઇએ.—દુધને એરીએટેડ કરવુ,
ઠંડુ કે ગરમ ગમે એમ લેવું—દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા,
આસાયશની જરૂર—દુધ કદી પણ ઉકાળવું નહી
મેડીકલ—ડાકટરોની ઠીયરીઓ ઉપર ધ્યાન આપશો
નહી—દુધ લેવાની રીત ....

મેડીકલ ડાકટરોને પણ કેવા કેવા વહેમ કહેલા છે.
કે દુધને ઉકાળ્યાથી જીસીસીસો મરે છે—જીવડાઓ
જગેજગ રહેલા છે.—જીવડાઓ ક્યારે દેખાય છે.
દુધ ઉકાળ્યાથી શું થાય છે.—ઠંડુ દુધ સેકડોએ પી-
ધું છે,—ડાકટરોના દવાખાનામાં શું જોઇએ છીએ!
દુધ હોસ્પીતાલોમાં અપાય ખરૂ, પણ ખરી રીતે તે
અપાતુ નથી—એક જાણીતા પારસી ડાકટરની જુની
જાણવા જોગ વાત..... ....

પાઠ ૩ જો—મીલ્ક—ક્યોર એ કુદરતી ઉપાય છે.
કુદરતી ઉપચારો—દુધની ત્રીતમેન્ટથી તમને સુખજ
થશે—દુધ ખડી—ક્ષયરોગ માટે એકલો અમુલ્ય ખોરાક

છે. રૂમેતીજમ પર દુધ ફાયદો કરે છે.—દવા દારૂની ખરાબ અસરો કેવી ચાલુ રહે છે.—રેકશીનેશન અને દવા દારૂથી દુખ સામુ વધે છે.... ....

પાઠ ૪ થો—મીલ્ક ત્રીતમેન્ટ કેમ લેવી. ... ૪૨

તે લોકો બરાબર લેતાં નથી—ગાયનાં દુધમાં શું તત્વો રહેલાં છે. ....

પાઠ ૫ મો—સાજા થવાની ક્રીયા. ૪૭

કબજયાતની પીડા દુધથી મટી જાય છે દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક બને છે, તેને દવાઓ પીવાથી જે દુખદાયક થાય છે, તે સાથે સરખાવો—જલંદર દરદમાં દુધ બહુ ફાયદા કારક છે. દુધની ત્રીતમેન્ટ ગમે એવી ઠંડી રતુમાં પણ લઇ શકાય છે.—ખહી,—હાઇ પ્રસર બ્લડ (લોહી)—બ્રાઇટ ડીસીસ—ડાયબીટીસ, હાર્ટની ફરીયાદો વગેરે સર્વેમાં દુધ ફાયદો કરે છે. ....

ધનવાનોને એક અરજ. ૫૩

દુધથી ઓરતોનાં ખાસ દરદો મટે છે.—માટે મીલ્ક કયોર સેનીટોરીયમો બંધાવો હીન્દના દરેક શેહેરોમાં

પાઠ ૬ થો—દુધની ત્રીતમેન્ટ જીંદગી ભર લઇ શકે. ૫૫

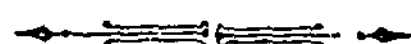
દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા કસરત નહી કરવી—પણ ખુલ્લી હવામાં તો જરૂર રહેવું, તે વેળા ગરમ બાથજ લેવો.

ગાયનુ—ગુરૂમંત્ર. (કવિતા)

" ડાકટરો ને ડાકટરો " તેની અમેરીકામાં લખાયલી કવિતા

ડાકટરોનાં હાથે બિગડેલા તથાં મૃત્યુ પામેલા થોડાક જાણવાં જોગ દાખલાઓ.

"MOTHER NATURE."—કુદરત ઉપર એક ઉમંગી જવાને લખેલી કવિતા



ખુલાસાના શબ્દો.

આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં, જેટલી અસંખ્યાબંધ દવાઓ નીકળી છે તેટલી સંખ્યામાં બીજી કોઈ જણસ ન હશે.

કહે છે કે આજ સુધીમાં લગભગ ૭૫,૦૦૦ પોણો લાખ જેટલી દવા–અષધો રચાઈ છે, અને વળી આ શોધખોળનો જમાનો હોવાથી દર વરસે બીજી નવીન ૫૦૦ દવાઓ નીકળે છે. આટલું છતાં મનુષ્ય જીવનનાં દુઃખદરદો કાંઈક ઓછાં થયાં હોય એવું આપણે જોતા નથી, જ્યારે એકવાર બીગડેલી દેહ પાછી તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા પામી હોય એવું તો આપણે ક્વચિતજ અનુભવીએ છીએ.

આજકાલ તો એક ડાક્ટરની વિખ્યાતી "તેણે કેટલાં દરદીઓને સાજા અને તંદુરસ્ત કર્યા" તે ઉપર નહિ, પણ "**તેનાં કેટલાં બધાં દરદીઓ છે**" તે ઉપરથીજ થાય છે, પછી ભલે તેનાં દરદીઓ ચાલુ માંદગી મહીનાં અને વરસો સુધી ભોગવતાં હોય—! ઘણાઓને આપણે આમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે "**હમારો ડાક્ટર ઘણો સારો મીલનસાર અને કુશળ અભ્યાસી છે**" પણ આપણે સવાલ કરીશું કે "તેની સાજા કરવાની પધ્ધતીજ ખોટા પાયા પર રચાયલી હોય તો? તમારો વિશ્વાસ તેનાં પોતા ઉપર છે કે તેનાં (દવાઈ) ઈલાજ ઉપર?

આ તો વાત જાણીતી છે કે, એલોપથીના ડાક્ટરનો મુદ્રાલેખ "**દરદ ને દવા**" આજ છે, અને તેથી ગમે તે પ્રકારની વ્યાધી હોય તે માટે તેઓ દવાઓનોજ ઉપયોગ કરતા હોય છે. આથી કરી લોકોમાં એવીજ માન્યતા પ્રસરાઈ રહી છે, કે અમુક રોગ માટે અમુક દવા રહેલી છે અથવા હોવીજ જોઇએ, છતાં દવા પીને સાજા થવાને બદલે હજારો માણસો મરણ પામતાં અને હજારોને ચાલુ માંદગી ભોગવતાં ઘેરેઘેર આપણે દેખીએ છીએ.

જ્યારે દવાઇઓનાં હજારો અખતરા કરી થાક્યા, ત્યારે નવીન રીતે, હવે ડાક્ટરો કાઢતા જાય છે, જેને તેઓ સીરમથેરેપી–વેક્સીનથેરેપી–

એવા નામો આપ્યા છે—ને હમણા વળી પેલી "ઇનજેક્શન" ફિરેપી નીકળી છે જે ઇનજેક્શનો કરવા કરાવા ડાક્ટરો તો કહેજ ખરા, પરંતુ જનસમાજમાં આપણે જગેજગ બોલતાં ક્યાં નથી સાંભળતાં, કે ઇનજેક્શન મુકાવોની!" મેં તો, અથવા ફુલાણા ચીણાંએ, આટલાં ઇનજેક્શન કરાવ્યાં, વળી કોક તો ખાસ ઉદ્ગાર લીયે છે કે મે તો આટલા બધા પચીશ ત્રીશ પચાસ ઇનજેક્શન લીધાં", છતાં ભાઇ ક્યાં? તો જ્યાં ને ત્યાં બસ કે પેલી કહેવત છે કે—

" લેને ગઇ પુત, ઓર ખો આઇ ખસમ. "

તેમ દેહની તંદુરસ્તી તદન લેહરી ગયેલી ક્યાં નથી આપણે અનેક જણોને દેખતાં?

જ્યારે દવા દારૂની ને ઇનજેક્શનની આવી કરૂણારસ કહાણી છે, ત્યારે આ કુદરતનુ અમૃત પીણું—માત્ર દુધ, એનાથી દુઃખ દરદો કેવી ચમત્કારક રીતે સાજા થાય છે અને સંપુર્ણ તંદુરસ્તી મળે છે, તે વિષે જાણવાને કોણ આતુર ન હશે ?

અમેરીકામાં આ દુધના એકલા ખોરાકથી હજારો નહી પણ લાખો રોગો સાજા થયાં છે, અને થતાં જાય છે. આપણાં હિંદુસ્તાનમાં, આ કુદરતી ઉપચારોની પધ્ધતિ આશરે ૨૦ વરસ ઉપર આ બદનાં પ્રગટ કર્તાએ જ્યારથી દાખલ કરી છે, ત્યારથી સેંકડો માણસોએ એ ઉપચારોથી પોતાની એક વારની બીગડેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી છે.

અપવાસ પછીથી દુખદરદો માટે, જો બીજો કાર્ય સાધક અને તંદુરસ્તી મેળવવાનો ઇલાજ હોય તો તે "મીલ્ક ડાયટ" છે. એ ઉપાય તદન સાદો—અને સરળ છે કે જે દરેક માણસ પોતે કરી શકે, અને તેનો સાક્ષાત અનુભવ મેળવી શકે.

એ માટેજ આ પુસ્તક લખાયું છે, કે જેથી દુઃખમાં પીડાતા લોકોને તેનો લાભ મળે, અને ચાલુ દુઃખ દીલગિરીમાંથી મોકળાં થાય અને દવા–દારૂ માટે નાહક ખરચાતાં તેમણાં પૈસા–ટકાનો બચાવ થાય.

સાંટાક્રુઝ–હેલ્થહોમ
સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૯.

લી॰ સર્વેની તંદુરસ્તીનો હિતેચ્છુ,
" " બે॰ પી॰ માદંનવ

Please Read.



દુધનો ચમત્કાર
તેનો શો છે પોકાર!

જે વાંચે આ પુસ્તક લઇને ધ્યાન,
તેમને મળશે અમુલ્ય જ્ઞાન.

કુદરતે જે અચલ નિયમો કર્યા છે તમામ;
જેઓ આવે મનુષ્ય દેહ ની, આરોગ્યતા માટે કામ.
તેઓમાં દુધને દીધું છે, ઇશ્વરે પહેલુ ઠામ;
જેથીજ સહુ દુધનું, આપે છે અમૃત નામ.
કારણ દુધથી મટે છે, સહુનાં દરદ તમામ;
એવુ છે દુધનુ અમુલ્ય કામ, દવા કરતાં ઓછુ દામ.

ત્યારે

લઇ આ ઉપાય, કરો દીલ ખુશાલ;
મટાડો તમારા દરદની જંજાલ.
કરો સઘલી ઝેરી દવાઓને દુર;
રહો તંદુરસ્ત સદા સુખી ભરપુર.

પણ ભુળસો નહિ રામનામ
તેના વગર ખોટા સઉ કામ

પાઠ ૧ લો.

દુધનો ચમત્કાર.

દુધ એ જીંદગી-આપનાર પ્રવાહી.



દુધ, કે જેમાં શરીરને બાંધવાનો-મજબુત કરવાનો અને હરેક પ્રકારની બ્યાધીઓ અને કમતાકતપણાને સાજા કરવાનો ચમત્કારીક ગુણ રહેલો છે, બલ્કે દુધ એ મનુષ્ય જાતને થતાં સઘળાં પ્રકારનાં દરદોનો લગભગ એકલો ઈલાજ છે એ વાત ઉપર, જ્યારથી દુનિયાં શરૂ થઈ ત્યારથી લખાયું છે. અસલનાં વખતમાં દુધ એજ હરેક દરદનો ઈલાજ હતો, કારણ કે તે વેળા દવાદારૂનાં બીજા ઇલાજો જણાયલા હતા નહિ.

બાઇબલમાં કહેલું છે કે **કેનાન** કે જે હીબ્રુ લોકો માટે સ્વર્ગના સુખનું ધામ તરીકે કહેવાય છે તે જગ્યા માટે એવું બોલાતું કે ત્યાં દુધ અને મધનો દરિયાવ જ છે.

અસલના લોકોએ જે એક ભેદ શોધી કાઢયો તે એ કે દુધમાં એવા પ્રકારની શક્તિ છે કે જે શરીરની બાંધણી અને તન્દુરસ્તીની જાળવણી ઘણી સરસ રીતે કરી શકે છે, અને તેઓએ તેને કુદરતની એક સહુથી વધુ બળવાન શક્તિ અને મિત્ર તરીકે ઓળખ્યો છે, અને વાંચનાર ભાઈ અને બેહેનો એ ખરેખર સત્યજ છે.

અસલનાં જમાનાથી દુધનાં—એકલા ખોરાકથી મજબુત પ્રજાઓ થઈ હતી.

જેમ મેડીસીન (દવા) એક જાદુઇ જેવી રીતે સાજા કરે છે એવું ખોટી રીતે મનાય છે તેમ દુધ કરતું નથી. સઘળા અક્કલવંત માણસો જાણે છે કે દવાઓ અને સઘળી બાહેરની ચીજો હંમેશાં સાજું કરી શકતી નથી, પણ કુદરતજ સાજું કરે છે, એટલે કે શરીરને મદદકર્ત્તા થાય એવી રીતે વાપરવામાં આવે તો તે પોતેજ સાજુ કરી શકે છે.

તે કેમ બની શકે તે માટે વાંચનારને કાંઇક સાદી સરળ રીતે, મનમાં સમજ પડી શકે એટલા માટે થોડોક ખુલાસો કરેલો વ્યર્થ જશે નહી, બલકે તે જાણ્યાથી—મનુશ્ય જાતીને દવાદારૂ વીષે લાગુ પડેલો બ્રહ્મ યાને ખોટો ખ્યાલ – થોડે યા ઘણા અંશે દુર થયા વીના રહેશે નહી—અને તેમ થવાથી–તેને ભોગજોગ કાંઇક વ્યાધી થવા લાગી યા લાગવાની શરૂઆત થઇ તો, જેમ લોકોના ટોળાં કરે છે તેમ દોડતા કે વૈદ યા ડાકટરોને ત્યાં જઇ ફોકટમાં પૈસા ગુમાવી હેરાન થશે નહી,

એ સમજાવવા માટે શરીરના કાર્ય સબંધી કાંઇક વિગત આપવાનું અવશ્ય છે.

શરીર કાંઈ માત્ર જડ ચીજ નથી પણ ભાનવાળુ છે.

કુદરતે અથવા પરમાત્માએ, આપણાં શરીર માટે એવી રચના કરી છે કે તેના દરેક અવયવ–તો શું પણ–અનુંપરમાણુમાં–પણ ભાન રાખેલું છે–દાખલા તરીકે,—

(૧) આ ખોરાક મોંહમાં લીધો કે જીભ પોતાની મેળે ચાલવા માંડે છે, રસો છુટવા માંડે છે, દાંતો ચાવવા લાગે છે, વગેરે ક્રીયા પોતાની મેળેજ થવા માંડે છે—

(૨) હોજરીમા ખોરાક ગયો ત્યાં ઉપલાજ પ્રકારની ક્રીયા થઇ–ખોરાક પાચણુ થવા માંડે છે—

(૩) ત્યાર કેડે, આંતરડાઓ, પોતાનું કાર્ય કરે છે ખોરાક ખાસી લોહી બનાવે છે ને પછી જે તત્વો નકામા થઇ પડયા તેને (સવારે–સાંજે) બે વાર ઝાડા તરીકે બાહેર કાઢે છે.

આ બધું તે શું ભાનવિના થતું હશે ?

મેડીકલ ડાકટરો જેઓ કોલેજમાં સુંળપાયે શીખ્યા છે કે શરીર તો જડ પદાર્થ છે તેમા કંઇ પોતાની મેળે કાર્ય કરવાની શક્તિ નથી, એ–તેઓનું શિક્ષણજ ખોટું છે, અને તેથીજ તેઓ દવાદારૂનાં ચોક્કસ ગોઠવી આપેલા નુસ્કાઓજ ગોખી ગોખી–મેડીકલ ડોકટરની ડીગ્રીઓ મેળવે છે, અને તેથીજ તેઓ દવાઓની પુંઠે પોતે જઇ લોકોને પણ તેમજ કરતાં કીધા છે–તો લોકો બીચારા શું કરે ? એ માટે મને કબીરજીનું એક પદ યદ આવે છે તેઓ કહે છે કે—

પઢ પઢ ઓર સમજાવહિ–ન ખોજે આપ શરીર,
આપહિ સંશયમે પડા, યું કહે દાસ કબીર

જ્યાં ડાકટરોને પોતાને સમજ ન પડે, ને તે એક દવા છોડી બીજાની પુંઠે જતો હોય તો લોકોનાં ગાડર્યાં પ્રવાહ માટે પુછવુંજ શું ?

જ્યાં શરીરની શકિત માટે અઘોર જેવી અજ્ઞાનતા રહેલી હોય. અને દવાથીજ શકિત આવે છે એવી માન્યતા થઇ હોય ત્યા પછી દવાઓના ડંકા વાગે તેમાં જરાએ આશ્ચયકારક હશે ? "લીવર પીલ્સ", 'હાર્ટ ટોનીક", "સ્ટમક સોલ્ટ"—એવા અનેક વખણાંઓની અસંખ્યાગધ 'એલોપથી ઝેનેટ્રી" ન્યુસ-

પેપરોનાં પેજો ભરાઇ જાય છે, જેથી લોકો ગાંડા માંકુઠ તેમને ખરી ચમત્કારીક દવાઓ સમજી—પોતાની ખોટી મા યતાને વધું મક્કમ કરતા જાએ છે. અને જાણે તે મુરદાર ચીજો (દવાઓ) તેમનાં જીવવાળા શરીરનાં ભાનવાળા અવયવોને ગોદા ગારી ચલાવી શકતી હોય, તેમ દવાના ચાલુ ઓટારા લેવાયા કરાય, છે અને શરીરમાં રહેલી જીવનશકિતને-કાર્યકરવા દેવામાં આવેજ નહી, ત્યારેજ નાની ફરયાદમાંથી મોટી ગંભીર બીમારીઓ થવા પામે છે અને ઘણાં દાખલામાં બીમારો અકાળ–ચાલ્યા પણ જાય છે તે માટે કોઇ ડાકટરને પુછતુ નથી કે તમારી દવાઓથી સાજુ થવાને બદલે, આશા નિરાશ થઇ તેવો હાલ કેમ થયો અથવા થાય છે !

બીમારી યા દરદ કેમ થવા પામ્યુ અને દરદ તે શું એ બદલ અતરે સમજાવવાની જગ્યા નથી તે માટે મંગાવી વાંચે મારી "દવા વગરનો દાકટર" ની પુસ્તક.

એ ઉપરથી વાંચનારને કાંઇક સમજ પડી હશે

દુધ
એ સઉથી સહેલો પાચણ
કાગ્ર ખોરાક છે

અને અહીં ત્યારે દુધનાં ચમત્કારનો ભેદ રહેલો છે.

દુધ એ માંસના રચકણો બાંધે છે. દુધ એ શારીરિક દરદોનો દુશ્મન છે, કારણ કે બીજા બધા ખોરાકો કરતાં, એ શરીર માટે જોઇતા તત્વો પુરાં પાડે છે. બીજા બધાં ખાવાના પદાર્થો કરતાં દુધ એ બેશક વધુ સહેલગી પાચન થઈ શકે છે. તે લોહીમાં ઘણી જલદીથી પસરી જાય છે ,અને તેમ કરી શરીરનાં માંસનો ભાગજ થઇ પડે છે અને બીજી બધી ખોરાકની ચીજો પાચન કરતાં જે શક્તિ વપરાય છે તેથી ઘણી ઓછી જીવનશક્તિ દુધ માટે ખપે છે.- આ તે દુધની મોટી ખુબી છે-

દુધનાં વપરાસથી, જે થેાડાકજ વખતમાં ફેરફાર થાય છે તે સાધારણ રીતે લેાકેા માનવાને પણ ના પાડે છે. એટલુંજ નહીં પણ મેડીકલ ડાક્તરેા વટીક (વગર અનુભવે) હંબગ છે–એવું કહે છે–એ માટે મારા સત્તર વરસનાં અનુભવમાં–ઘણી વખતે રમુજકારક વાતેા બની છે, તે માહેલી એકજ અતરે કહીશ.

એક વેળા રેલવે ત્રેનમાં મારી સાથે બીજાઓ ભેગા એક જાણીતા હિન્દુભાઇ જેવન ડાકટરની ઉચ્ચ દીગ્રી ધરાવે છે, ને વળી—કોલેજમા પ્રોફેસર પણ છે, તેમના દેખતા–કેાઈક મિત્રે પેાતાની વ્યાધી માટે વાતેા કરી, દુધના ખેારાક માટે મને પુંછ્યુ.

તેમને સલાહના બે શબ્દેા કહેતા મેં કહ્યું કે હાલે મારા હાથતળે બે કેસેા છે, જેમાનેા એક માણસ દરરેાજ આઠ શેર દુધ પીયે છે, આટલું સાભળતા પેલા ડાકટરનેા મીજાજ બરખેલાફ થયેા ને બેાલ્યા કે આટલું દુધ પીવાય શકાયજ કેમ ! તદન ઉઠવઈદુ છે.

જ્યારે તેમને કેહેવામા આવ્યુ–કે ઘેર પાસેજ છે– એક-વાર આવી સાક્ષાત અનુભવ જુએા તેા ખબ કે ખરૂં શુ ને ખેાટું કેાણ તે તમને સમજાઈ જશે, ત્યારે ડાકટર સસ્સેકા તીન પાવ કરી ચુપ થઈ ગયા—એવીજ રીતે દુ.યાનેા કારભાર ચાલે છે કે બની-બીનાની તપાસ ન લેતા, તેને ખેાટી ગણી લેાકેા બદનામી આપે છે, તેમજ દુધના ખેારાકમા પણ થાય છે.—



દુધ શું કરી શકે છે?

જો તમો નબળા પડી ગયા હો, અને તમારૂં વજન અઠવાડિયામાં એકથી બે રતલ વધે એવો કાંઇક ઉપાય તમને મળી જાય તો તમને ખરેખર એવું લાગે કે મેં એક અજાયબ જેવી શોધ કરી છે, પણ આ બાબત જે સઘળાઓએ દુધનાં ખોરાકના અખતરા કરી અનુભવ્યા છે તેઓમાં સરાસરી દરેક જણ આ વાત કબુલ કરે છે એમ હુ કહેવું તો તે અતિશયોક્તિ કરેલી ગણાશે નહિ.

જો તમે એક ગલાશ પાણીમાં એક ટીપું વીશકી કે વાઈન દારૂ નાંખી પીઓ તો તે (દારૂ) ની જરાએ અસર તમને લાગશે નહિ. પણ જો એક આંગલભર દારૂ કેરોજ પીશો તો તેની અસર તમને લાગ્યા વિના રહેશે નહિ; એજ મીસાલ દુધની છે.

રોજનો સાધારણ ખોરાક પેટ ભરી જમવા સાથે દુધ પીવાય. અને તે દેખઇતી રીતે કદાચ તમને જરપત થયું છે એવું લાગતું પણ હોય અને તેની કાંઇ અણગમતી નિશાણી જણાતી ન હોય તો તેમ દુધ લેવામાં કાંઈ વાંધો હોઇ શકે નહિ.

સાધારણ લોકો એવું માને છે કે દરેક ભોજન વેળાએ ચાહ યા કાફીને બદલે એક યા બે ગલાશ ભરી દુધ પીવું એ તન્દરોસ્ત રીત છે. તેમ કરવાથી જો ઠીક લાગતું હોય તો આ નિયમ તરીકે લેવામાં વાંધો ઉડાવવા જેવું નથી

કેટલાકો બે ભોજનની વચ્ચે દુધ લેતા હોય છે. આ કેટલાક દાખલામાં ચલાવી શકાય, જો કે તેથી તેઓનું અંગ ભરાતું જાય પણ આ રીતે દુધ લેવાથી તેનું ખરૂં કાર્ય થઇ શકતું નથી.

કેટલાક એવા દાખલાઓ માલુમ પડયા છે કે જ્યાં બીજા ખોરાકો ભેગા દુધ પીવાતું હતું અને સંતોષકારક પરિણામો આવ્યા હતા, છતાં ઘણાક એવા દાખલાઓ નોંધાયલા છે કે જ્યાં એથી ઉલટુંજ થતું હતું.

દુધના ચમત્કારનો અનુભવ તમો માંગતા હો તો માત્ર દુધ એકલુંજ પીવું જોઇએ. અને તે પણ દુધનો ઘણો મોટો જથ્થો, તમારાથી બની શકે તેટલું વધુ દુધ લેવાય એજ ખ્યાલ રાખવો.

ઘણા માણસોને જ્યારે દુધની તપાસ લેવા સલાહ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ કહે છે કે હમને દુધ ગમતુંજ નથી. જેઓને દુધ માટે હંમેશાં અભાવ હોય છે, અને તેથી તેઓ લઇ શકે નહિ; છતાં તેજ માણસોને જ્યારે દુધનાં ખોરાક માટે ઘટતી રીતે તૈયાર કરાયા હોય છે ત્યારે તેઓ દિવસમાં આઠથી દશ બાટલી ભરી દુધ પી શકયા છે.

કાંઈક ન જણાયલા કારણસર તમને દુધ માટે અભાવ સ્ફુટયો હોય અથવા તમારા સાધારણ ભોજન સાથે તે પીતાં કાંઈક અણગમતી લાગણી થઈ હોય, તો તમારે એમ ન ધારી લેવું કે દુધને સાયન્ટીફીક રીતે પણ લેવાઈ ન શકાય, યાને ઘટતી રીતે લેવાથી પણ ફાયદો નજ થાય.

દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાની બે રીત

એક રીત એવી છે કે, જેટલું બની શકે એટલું વધુ દુધ લેવું, કે જેથી શરીરની આખી સીસ્ટમને ધોઇ કાઢે, એવી રીતે મોટા જથ્થામાં લેવાથી કાર્ય કરવાની ચપલતા વધે છે, મુરડાલ થયેલા 'સેલ્સો' અને બીજા વિજાતીય પદાર્થો શરીરમાંથી બાહેર કઢાય છે.

જેઓને લોહીનું સરકયુલેશન ઘણુંજ કમતી થવાની ફરયાદ હોય, તેઓને દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જાણે કોઇ જાદુઈ કીધું હોય અથવા ચમત્કાર થયો હોય તેમ લોહીનું વેહલું ઝડપી થાય છે, પગો અને હાથો જેઓ આગલ ઠંડા રહેતા હતા તેઓમાં થોડાકજ

દિવસોમાં ગરમી આવવા માંડે છે, જે પુરવાર કરી આપે છે કે લોહીના પ્રાણીક તત્વોમાં ઘણો સુધારો થયો છે.

બીજી રીત, જે ઉપલા કરતાં ઊલટીજ છે, તે એ કે, જેમ બને તેમ વધુ દુધને-બદલે બને તેટલું ઓછું દુધ પીવું. આ રીત, જેઓ પોતાનું વજન ઘટાડવા માગતા હોય અને જેઓમાં અપવાસ કરવાની પુરતી ઈચ્છાશક્તિ ન હોય તેમને ભલામણ કરવામાં આવે છે,—

દાખલા તરીકે દિવસનાં ત્રણ ભોજનો લેવાને બદલે દરેક ભોજન વેળા બીજો ખોરાક લેવાને બદલે એક યા બે ગલાશ ભરી દુધજ લેવું. આથી કરી ભુખની તૃષ્ણા મટે છે, અને અપવાસ કર્યાથી જે થોડીક અણુગમતી લાગણીઓ થાય છે તેમ થતું નથી.

:પણ જે રીતે દુધથી સંપુર્ણ ફાયદો થઇ શકે છે તે તો જેમ બને તેમ વધુ દુધ પીને જાણે સીસ્ટમને દુધ ધોઈ નાંખવી તેનાથીજ થઇ શકે છે.

આ માટે તમારે સઉથી પહેલા નિર્ણય કરવાનો એ છે કે,

(૧) તમને વધુ માંસ મેળવવાની જરૂર છે ?

(૨) યા તમને ખામીવાળી પાચનક્રિયા સુધારવી છે ?

(૩) યા એક યા બીજા અવયવોની શક્તિ વધારવી છે ? હોજરીની અને આંતરડાની લીવર—કીડની હાર્ટ અથવા ફુકાની કોઇબી ફરીયાદ હશે તેને આ રીતે દુધ પીવાથી ચમત્કારિક રીતે લાભ થયાવીના રહેશે નહી

દુધ પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરે છે

બાહેરનાં ગોટલાંઓ બાંધવા માટે દુધનો ખોરાક લેવાનો નથી. તો જો કે ઘણા દાખલામાં આ પરિણામ પણ આવે છે આ ત્રીતમેન્ટ મુખ્યત્વે કરી લોહી બનાવનારા અવયવોની પ્રાણીકશક્તિ બાંધવા માટે હોય છે

દાખલા તરીકે–પાચનક્રિયા કરવાવાળા અવયવોના 'મસલ્સ' નું જોર વધારે છે,

હોજરી અને આંતરડાંઓની દિવાલોને મજબુતી આપે છે.

આ અવયવોના મસ્કયુલર તીસ્યુની નબળાંઇથીજ પાચનક્રિયામાં ખામી થાય છે એક હોજરી પહોળી (prolapsed) થઇ નબળી ત્યારેજ પડે છે કે જ્યારે તેના મસ્કયુલર ભાગો નબળાં થયેલા હોય, અને તે નબળા ભાગોને જ્યારે મજબુત કરવામાં આવે છે ત્યારે હોજરી અસલ નોરમલ હાલતમાં આવી જાય છે.

એવીજ રીતે દરેક અવયવોની થયેલી દરદી હાલતનું સમજવું. અને દુધથી દરેક અવયવ–તંદુરસ્ત થઇ શકે છે. આય પણ સમજવું.

કબજ્યાત યાને આંતરડાની સુસ્ત થયેલી હાલત–આજ કારણથી થાય છે કબજ્યાત અને એલીમેન્ટરી કેનાલની ઉભી થયેલી બધી મુશ્કેલીઓ માટે દુધનો ખોરાક કાં અમુલ્ય થઇ પડે છે તેનું એક કારણ છે. દુધ અવયવોના મસ્કયુલર ભાગોને શક્તિ આપે છે અને તેમની ખામીઓને જલદીથી દુર કરે છે.

તમને કોઇબી જાતની 'ક્રોનીક' વ્યાધી થઇ હોય કે જે જાતજાતના મેડીકલ એક્ષપર્ટોથી મટી ન હોય, અને જો તમે કોઇપણ વાર દુધની ત્રીતમેન્ટ સેવી ન હોય તો તમો આ પાઠમાં કહેલી રીતો સંભાળથી ચાલુ કરશો તો તમને જે પરિણામો મળશે તેથી તમો આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેશો નહિ.

હવે તો આખી દુનીયાનાં મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ દુધમાં જે જીવનશક્તિ આપનારા ગુણો છે તે સ્વીકારતા જાય છે.

આ ત્રીતમેન્ટ અને તેની સાથ થોડીક બીજી સાદી રીતો લેવાથી, એનામીયા યાને લોહીનું સુકઈ જવું બદહજમી–ડાયરીયા, કબજયાત–હોજરીમાં થયલું નાસુર અથવા આંતરડામાં થયેલી ફરીયાદો–કેતાર–બ્રાઇટ ડીસીસ–રૂમેતીસમ–હાર્ટની નસ અને બીજા એવા ઘણાં દરદો કે જે માટે ડાક્ટરો પાસે કાંઈ પણ ફાયદાકારક ઉપાયો નથી, તે દરદો દુધના ખોરાકથી હમેશનાં સાજા થઈ શકે છે.

દુધ કેમ આપવું તે ડોકટરો પણ જાણતા નથી

એક માંદા માણસને દુધ કેમ આપવું તેની રીતો માટે લોકોને ઘણુ શીખવાનું છે, કારણ કે ઘણા ડાકટરો તથા હોસ્પીટલોના વડાઓ પણ દુધને ઇંડા સાથે તેમજ બીજા એવા પદાર્થો સાથે મીશ્ર કરી આપવાનો હોકમ કરે છે. જ્યારે એક નહિ પણ હજારો દરદીઓ માત્ર એકલા દુધની ત્રીતમેન્ટથી સાજા થયેલા અનુભવો દેખાડે છે, કે માત્ર એકલું દુધજ પુરતા જથ્થામાં દરદીને આપવાથી તે પેલા મીશ્રણો કરતાં વધુ સહેલથી પાચન થાય છે.

જે ચીજો દુધ સાથે ખરેખર ફાયદો કરે છે તેવી ચીજો આપવા માટે તો ડાક્ટરો સામાં ના પાડે છે!—તે ચીજો ફ્રુટ અને તે પણ ખાટી-મીઠી (acid; ફ્રુટે, તેના ડાકટરો ખરા હોઢચતુરજ ગણાય.

જ્યાં નવું લોહી જોઇતું હોય અને તે પણ જલદીથી, ત્યાં દુધ એજ ઘટતી ત્રીતમેન્ટ છે. દુધ એ લોહીના જેવું જીવતું પ્રવાહી છે, અને તેમાં રહેલા કેટલાક તત્વો તો લોહીનાં તત્વોથી જુદા પારખીએ શકાતાં નથી. દુધમાં શરીરને બાંધવાના જોઇતા બધા પદાર્થો, લોખંડ સુધાં રહેલા છે.

એ તત્વોના પ્રમાણો જેમ કેટલાક દુધનાં વિરૂદ્ધીઓ કહે છે તેમ કદાચ તેઓની તર્કશાસ્ત્રની રૂએ જોતાં તેમાં નહિ પણ હોય, છતાં આપણી એલીમેન્ટરી કેનાલને પોતાને જોઇતાં તત્વો લેવાની અને બાકી રહેલાં કચરાને કાઢી નાંખવાની કાંઇ અજબ પ્રકારની શક્તિ રહેલી છે.

દુધનાં જેવો સંપુર્ણ ખોરાક બીજો એકે નથી.—જેઓ દુધની સામે ખોટી દલીલો ઊભી કરે છે, તેઓ દુધને ઘટતી રીતે કેમ લેવું તે શીખ્યા નથી, અથવા કોઇક અણઘટતી રીતે લેતાં તેમને તે અનુકુળ થયો ન હોય, તેથી તેઓ ધારી લે છે કે સઘળા લોકોને પણ તેમજ થવું જોઇએ.

34330

દુધ એ જવાંન અને બુઢ્ઢા, મરદ અને ઓરત સર્વે માટે ફાયદાકારક છે—બચ્ચાંઓ તો મીલ્ક-ડાયટને ઘણો અચ્છી રીતે સેવે છે.

જે સઘળું જરૂરનું છે તે એ કે તેઓ તે માટેની સલાહ માફક ચાલી શકે એટલાં મોટાં હોવા જોઇએ, ત્યારે તેઓ આ ટ્રીતમેન્ટ ઘણી ખુશીથી લે છે અને તેથી તેમને સંતોષ મળે છે.

બચ્ચાંઓને દુધ પાવાની રીત તે બેબી-બોટલમાંથી પાવાની ઘણી સરસ છે. તેમ પીધાથી દુધ મોહડાંમાં એવી રીતે ચુસાઇને આવે છે કે તેનો સ્વાદ બહુ મીઠો લાગે છે અને મોહડાંનાં રસ સાથે તે એક થઈને સહેલાઇ પાચન થઈ જાય છે. જેમ બચ્ચાઓ બાટલીમાંથી ચુસીને દુધ પીએ છે તેવીજ રીતે

ખુલ્લાણો જો પીયે તો બહુજ ફાયદો થાય.

એક પંચાણુ વરસના ડોસાએ એવીજ રીતે દુધનો ખોરાક લીધો અને તે ઘણી ફતેહમંદ રીતે ઉતર્યો, અને ૮૦ વરસન માણસોના તો એવા ઘણાંક દાખલાઓ હમે જાણીએ છીએ કે જેઓએ દુધના ખોરાકથી જીંદગીનો એક નવો જન્મજ મેળવ્યો છે.



પાઠ ૨ જો

દુધનો ચમત્કાર કેમ થાય છે?

દુધની ટ્રીટમેન્ટથી સઉથી ઉત્તમ પરીણામ મેળવવા માટે હમારી હમેશા સલાહ છે, કે તે શરૂ કરવા આગમજ એક યા વધુ દિવસના અપવાસ કરવા યા તો ખાટાં-મીઠાં ફળો (સંતરા, મોસંબી, સક્કરજન, લીલી દરાખ સુકી નહી) ઉપરજ બે ત્રણ દીવસ સુધી રહેવું.

અલબત્તાં આમ જરૂર થવુંજ જોઈએ એવું કાંઈ નથી, પરંતુ તમારે ખાતરી રાખવી કે આવી રીતે કર્યાથી દુધનો ખોરાક તમો સાધારણ ખોરાક લીધા પછી તુરતજ લેવા માંડો તે કરતાં વધુ સહેલથી તમને માફક આવી જશે અપવાસ એક માણસને દુધની ટ્રીટમેન્ટ લેવા માટે તૈયાર કરે છે. આવી જાતના અપવાસ પછી, હોજરી સંપુર્ણ રીતે સફા થયાથી તે દુધ જેવા ખોરાકને સહેલથી પાચન કરવાની હાલતમાં આવે છે.

જ્યારે એકલા દુધ ઉપર રહેતાં તેનો કેટલો બધો જથ્થો એક માણસ ખપાવી શકે છે એ જાણો તો તમો તો અજાણજ થશો બલ્કે તે માનવાને પણ ના પાડશો.

દાખલા તરીકે, એક માણસ મધ્યમ કદથી ઓછો હોય એટલે કે સો રતલથી સવાસો રતલ સુધીના વજનનો હેય તેને ચારથી છ બાટલી ભરી દુધ દીવસમાં લેવું જોઇએ—સવાસોથી દોઢસો રતલનો માણસ હોય તેણે પાંચથી આઠ બાટલી સુધી દુધ આખા દીવસમાં લેવું જોઇએ.—

દોઢસોથી પોણીબસો રતલના માણસે છથી આઠ બાટલી. તેથી વધુ વજનવાળાએ સાતથી દસ બાટલી દુધ આપવું જોઇએ.*

હવે જો છ બાટલી લઇએ, તો એક ગાલન દુધ થાય. ને નવ બાટલી, દોઢ ગાલન થાય, તો આટલો મોટો જથ્થો પ્રવાહીનો એક દીવસમાં કેમ પીવાઈ શકાય એ બેશક ઘણાંકોને આશ્ચર્યકારક માલુમ પડશે, અને ઘણાંઓ તો આવી જાતની હોજરી સાથે મહાન લડત થઇ શકેજ નહિ આમજ કહેશે.—પણ તમારે ખાતરીપુર્વક રહેવું કે જેઓ મીલ્ક–ડાયટને સંતોષકારક રીતે લેઈ શકે છે તેઓને આટલો મોટો જથ્થો લેવાની મુશ્કેલી લાગતી નથી.

દુધ ભરોસેદાર સ્વચ્છ જોઈએ

આ ત્રીતમેન્ટ શરૂ કરવા માટે આ તો નક્કી છે કે દુધ ઉપર ભરોસા રાખી શકાય નહી એવાં ભેલસેલવાલા દુધ ઉપર આ ત્રીતમેન્ટ ચાલુ કરવી ફોકટ છે.

ઘણું ઉતમ દુધ એટલે કે ઘણીજ મલાઇથી ભરેલું એવું હમે કહેતા નથી, પરંતુ સારા જનાવરનું ચોખ્ખું દુધ. એક સારા દુધને હલકા પ્રકારના દુધમાંથી કોઇ સહેલથી પારખી શકે સારા દુધનો સ્વાદ ઘણો ઠીક લાગે છે, કે જે દેખાડે છે કે તેમાં જીવન-

* આ જથ્થો અમેરીકા અને યુરોપ જેવા દેશના મોટા કદના માણસો માટે છે.—આપણા હિન્દ દેશમા એથી કમતી જથ્થો દુધનો ઠીક થઈ પરે છે.—પ્રગટ કર્તાનો અનુંભવ.

શક્તિ એટલે જીંદગી આપનારા તત્વો સમાયલાં છે, તેથી ઉલટું એક નબળાં (પાણીની ભેલશેલવાલા) દુધનો સ્વાદ નિર્જીવ હોય છે.

દુધને એરીએટેડ કરવા વીષે.

દુધને એરીએટેડ કરવુ

જો તમારૂ દુધ ડેરી ફાર્મમાંથી આવતુ હોય તો તેને વાપર્યા આગમજહ મેશાં "એરીએટેડ" કરવું એટલે એક વાસણ માથી બીજા વાસણમાં નાખ્યા કરવું. આઠ દસ યા વધુવાર જયાં સુધી તેની ઉપર ફીન આવે ત્યાં સુધી આમ દુધને એકમાંથી બીજા વાસણમાં નાખવુ આથી કરી તેમા હવા ઘણી સંપુર્ણ મિશ્ર થઇ જશે. તમો જો આ રીત અખત્યાર કરશો તો તે દુધમાં રહેલા જનાવરી ખ્વાસ દુર થઇ જશે.

જેવું આખુ દુધ ડેરીમાંથી આવે તેવુંજ તેને વાપરવું અને તેમાંથી મલાઈ કાઢી નાખવી નહી—જો દુધ ઘણીવાર ઠરી રહેલું હોય તો તેને વાપરતાં ખુબ હીલાવવું.

દુધ ઠંડુ યા ગરમ લેવું કે કેમ ?

દુધ ગરમ યા ઠંડુ જેમ ઇચ્છા થાય તેમ લેવું. જો ગરમ દુધ વધુ સ્વાદકારક લાગતું હોય તો ગરમજ લેવું ઠીક છે અને આ રીત જ્યાં એક વેળા મોટો જથ્થો પીવાનું હોય ત્યાં ઠીક છે, જેને ઠંડુજ લેવા ગમે તેઓ તેમ કરે તેમાં કશી અડચણ નથી.

એકવાર દુધ સારૂ છે એવી ખાતરી થયા કેડે તમારે દુધ લેવા તયારી કરવી છે—પરંતુ સઉથી સંતોષકારક એ છે કે દર અરધા કલાકે, અરધાથી પોણી બાટલી દુધ લેવું. જો તમોએ એક યા બે દીવસથી પણ વધુ અપવાસ કર્યો હોય તો શરૂઆતમાં ઉપર કહેલા જથ્થા કરતા કમતી દુધ વાપરવું. પણ અપવાસ ન કીધો હોય તો પછી આ વધૂ જથ્થો યાને અરધી બાટલી કે, પોણી બાટલી દુધ એક વેળા દર અરધા કલાકે લેવામાં કશી હરકત નથી.

ઘણીક વેળા દુધ લેવા આગમજ એક સંતરા યા અરધુ ખાટું લીંબૂ ચુસ્વાથી વધુ ઠીક થઇ પડે છે, અલબતાં એવાં ફળ ઉપર તમને ભાવના હોય તોજ—જો તે લેવાથી તમને ભુખ ઉસ્કેરાય એવું ન લાગતું હોય તો તે લેવું સલાહકારક નથી.

હમે ઘણાં માણસો જોયા છે કે જેમને દુધ લેવા આગમજ ખાટાં મીઠા ફળ મજેહદાર લાગે છે.

દુધની ટ્રીટમેન્ટ માટે આસાયશ

દુધની ટ્રીટમેન્ટ લેતી વેળા આસાયશની જરૂર છે

દુધનો ખોરાક લેતી વેળા. જીંદગી ઘણી આસાયશમાં ગાળવી સલાહકારક છે. કેટલાક દાખલામાં તો સંપુર્ણ આસાયશ લેવી જરૂરની હોય છે. સાધારણ રીતે હલકા પ્રકારની કસરતો સવારે દુધ લેવા આગમજ કરાય તો કાંઇ ફીકર નથી પણ કોઇબી પ્રકારની સખત કસરતો લેવી નહી. એટલે વાંકટુકા થઈ કરવાની કસરતો બીલકુલ નજ કરવી.

જો તમે ધંદાદારી માણસ હો, અને તમારેથી દર અરધા કલાકે દુધ લેવાની જોગવાઈ ન બને તો પછી દરેક ભોજનની વેળા ઘણુ સરખું દુધ લેવું કે જેથી અરધા કલાકે થોડુંક થોડુક લેવાનું મટી જાય પરતુ દરેક વેળા દુધ ઘણુંજ ધીમેથી (ચુસીચુસીને) પીવા યાદ રાખવું.

અલબતાં આ રીત, પેલી પેહેલી રીત કે જ્યાં દર અરધા કલાકે દુધ પીવાય, તેના જેટલી સંતોષકારક અને કાર્યસાધક તો નથી, તો જો કે ઘણા દાખલામા એથી પણ સારા પરીણામો નીપજ્યાં છે.

દાખલા તરીકે દુધના ચારથી છ ભોજનો લેવાને દરેક વેળા એક બાટલી યા વધુ લેવુ. શરૂઆતમા કદાચ એક બાટલી દુધ એકી વેળા તમારેથી નહિ લેવાય, તો થોડાક દીવસ પછી તમો સહેલથી લઇ શકશો પણ તે ગરમ લેવાય

ત્યારેજ આ રીતમા ઠંડુ દુધ ન લેવાય, સિવાય કે તમે દુધ ચુસી ચુસીને બાટલીમાથી (બચ્ચા મીસાલ) પીઓ તેાજ કેટલીક મજબુત હોજરીવાળા આમ ઠંડુ દુધ લેઈ શકે, પરંતુ ગરમ લેવામા વધુ સલાહકારક છે, કારણ કે એક બાટલી ભરી ઠંડી પ્રવાહી હોજરીમા નાખ્યાથી તેને પાચનક્રીયા કરવા જેટલી ગરમી લાવવા વધુ શક્તિની ગરજ પડે છે.

બીજી એક રીત એ છે કે દુધ ને ફ્રુટ ભેલસેલ લેવું કોઇબી જાતના મીઠા ફળેા જેવા કે ખજુર, દરાખ, કે પ્રુન લેવેા અને દુધ ગમે એટલુ પીવું. દરેક ભેાજને દુધ ને ફ્રુટ ખાવીં, ફ્રુટેા ખુબ ચાવવી કે જેથી દુધની સાથે મેાહમા મીશ્ર થઇ પેટમા જાય. આવા સંજોગમા દુધ ગરમજ લેવુ સારૂ છે

દુધ કદીપણ ઉકાલવુ નહી.

હવે ગરમ દુધ એટલે યાદ રાખવું કે તે **ઉકાળેલું નહીં** પરંતુ દુધને ધીમા આચે થેાડુંક ગરમ કરીને પીવાય તેટલુંજ ગરમ કરવું, યાને મહેમાં સહેલથી જાય ને પીવાય એટલુંજ ગરમ એટલે માત્ર ફુંકા કરતા **સહેજ વધુ ગરમ પણ ઉકાળી જેાશ આવે તેમ કદી ન કરવું.**

આ ફ્રુટનું ભેાજન લેવાની બીજી રીત એ છે કે ખાટાં અને મીઠા ફળ બને સાથે લેવા. ગમે તેા તેના પાટલા કટકા કરી મીશ્ર કરવા અથવા એક પછી બીજું ફળ આમ કરીને ખાવું. આવા મીશ્ર ખેારાક તમને સફરજન, ખજુર, દરાખ, પીચ, કેળાં અને સંતરા વગેરેમાંથી મલી શકે. પરંતુ મીઠા ફળ અને દુધ એ હંમેશા વધુ સંતેાષકારક હેાય છે.

હવે જરીક વાત સમજાવીશ કે મેડીકલ ડાકટરેાનાં દુધ માટે કેવા વહેમેા છે.

દુધ ગમે ત્યારે દિવસે કે રાત્રે તમેા લેઈ શકેા સવારે ઉઠયા કેડે યા રાત્રે ઉંઘમાંથી જાગ્યા કેડે, ગમે તેા દુધ પીવું.

મેડીકલ ડાકટરની થીયરીઓ ઉપર ધ્યાન આપશેા નહિ

દુધને ખાટાં ફળેા કે ખટાસ સાથે ન લેવાય એવું તમને તમારા ડાકટરેાએ ચેતવણી આપી હશે-સરકારી એક ડાક્ટર એવા મિશ્રણેા જોખમભરેલા છે એવું તમને કહેશે અને છતાં, આ કહેવું તમને અજાયબ જેવું લાગશે કે ઘણા લેાકેા આસીડ ફળ લેવા વિના દુધ લેઇ શકતાજ નથી, તે પુરવાર કરી આપે છે કે ડાકટરેાની થીયરી એ માત્ર મનથી કાઢેલી કલ્પનાજ ખેાટી છે.

દુધ પીતાં, પાણી લેવાની જરૂર રહેતી નથી તેા જો કે કેાઇને ગમે અને તરસ લાગે તેા પાણી પીવા માટે જરાએ હરકત નથી.

દુધની અંદરજ પાણીનેા એટલેા બધેા જથ્થેા રહેલેા છે કે કેાઇને પાણીની તલબ થતીજ નથી અને એ જ્યારે તમેા માત્ર દુધજ આખેા દિવસ પીવા માંડેા ત્યારે અવશ્ય પાણી જોઇતું નથી. ઓછું દુધ લેવાય ત્યાં કદાચ પાણીની તૃષ્ણા થાય તેા ખુશીથી લેવું.

દુધ લેવાની રીત

દુધ પીવાની ઘટતી રીત તે ઘણુંજ ધીમેથી, જેમ બચ્ચુ માતાને ધાવે છે તેવી રીતે ચુસી ચુસીને પીવાની છે. એથી કરી તે મેાઢના રસેા સાથે મિશ્ર થાય છે અને પાચનક્રિયા ઘણી સહેલથી અને સંપર્ણ રીતે ચાલી શકે છે.

આ દુધ લેવાની કેટલીક રીતેા છેઃ—

દુધ પીવાની ઉત્તમ રીત.

(૧) એક તો સુકી ઘાસની પોકળ સળીઓ કે નળી વાટે કે જેને એક છેડે એટલું તો ઝીણું બાકારૂં હોય છે કે તેથી દુધ સોસાઇને બહુજ થોડો જથ્થો મોંમાં આવે છે. તમારે ગમે તો તે ઘાસમાં ટાંચણીથી પાંચ–સાત ઝીણા કાના પાડવા કે જેથી વધુ દુધ ખેંચાઇ આવે આમ પીવાથી દુધનો તેસ્ટ ઘણો સ્વાદીષ્ટ થાય છે.

(૨) હોઠોને ઘણાજ થોડા ઉઘાડી દુધને ખેંચવું જેથી મોંઢાનો રસની સાથે દુધ ભેલાઇ ઝળાંમાંથી થોડુ થોડુ તે ઉતરે, કે જેમ કીધાથી હોજરીમાં દુધનાં ગોટા એકઠા થઈ, પછી કોઇ આવોરે દુધથી પેટમાં દુખી આવ્યુ છે તેમ ખોટી રીતે (દુધને બદનામ કરી) બુમ પડાશે નહી. **દુધને પાણી-માફક મોટા ગેટે કદી પણ પીવું નહિ**–જેમ દુધને વધુ સ્વાદ લેઇને પીવો, તેમ તેનો સ્વાદ વધુ લાગશે ને તેમ તેનો ગુણ પણ વધુ થશે.

સઉથી ઉત્તમ રીત તો દર અરધે કલાક દુધ પીવાનું છે. પરંતુ અત્તરે વળી પેલા ડાકટરોનાં માની લીધેલા નિયમની વિરૂદ્ધતા આવી લાગશે કે હોજરીમાં જ્યાં સુધી વગર પાચન થએલા તત્વો રહેલા હેય, ત્યાં સુધી વધુ ખોરાક ન લેવો.

અલબતાં આ નિયમ સાધારણ ખોરાકો માટે છે, અથવા દુધની સાથે બીજો તેવો નક્કર ખોરાક લેવાતો હોય ત્યાં લાગુ પડે. પણ જ્યાં માત્ર દુધજ લેવાતું હોય અને તે સિવાય બીજી કોઇ ચીજ નહિ, ત્યાં તો જેવું દુધ હોજરીમાં ગયું કે તુરતજ તે બધાવા માંડે છે. અને તેથી બીજું દુધ પીવામાં કશું નુકસાન નથી. પેલું થોડું પાચન થયેલું દુધ નવા દુધને પાચન કરવામાં સામું મદદ કરે છે.

હમારે એ વિષે વધુ તકરાર કરવી નથી કારણ કે આજ વીશ વરસ થયા હમે હજારો લોકોને મીલ્ક ટ્રીટમેન્ટથી સાજાં કર્યાં છે, કે જેઓ માત્ર દુધનાં બે–ત્રણ ભોજન લેઇને કદી પણ સાજા થવા પામતે નહિ.

દુધના જથ્થા વિષે હમે આગળ કહી ગયા છીએ, તો જો કે એક એવો નિયમ કેહવો કે જે બધા દાખલામાં ચાલી શકે તે તો મુશ્કેલ છે. આટલું કહેવું બસ છે કે દુધનો જથ્થો એટલો લેવો કે જેથી દરરોજ ઝાડો ઠીક આવે. એક બીગડેલી હોજરી એવી હાલતમાં હોય છે કે તેને કેટલું દુધ* જોઇએ તે તે જાણી શકતી નથી, તેને (હોજરી) ને લાંબા કાળ સુધી બગાડી એટલી નબળી કરેલી હોય છે કે તેમાં ગયેલા ખોરાકને તે માત્ર બાહેર કાઢે એટલુંજ કરી શકે છે.

હોજરીને કાંઇક કાર્ય આપો પણ તે ચીજ એવા પ્રકારની હોય કે જેથી સારૂ લોહી બને. શરૂઆતમાં બે–ચાર દિવસ દુધ લેતા ઠીક ન લાગે છતાં તમારે તે ચાલુ રાખવું, કે જેથી ત્યાં નવા રસો બનવા માંડશે અને પછી કામ સમાધન ચાલશે.

દુધના કેટલાંક તત્વો તુરતજ પાચન થઇ જાય છે, અને તેમાંથી શકિત નીકળી બીજા વધુ સખત તત્વોને પાચન કરવા મદદરૂપ થઇ પડે છે. દુધનો ખોરાક લેતાં તમો જોશો કે ચામડી ઉપર સારી રતાશ આવે છે. અને એવીજ કોઇ રીત હોજરી વગેરે અવયવો ઉપર પણ ચાલુ થતી હોય છે યાને અંદરની સ્થિતિ પણ સુધરતી જાય છે

* અમેરીકામાં જાણનારાઓને એવો ખ્યાલ છે કે, એટલો એક મનુષ્ય ઉંચો હોય, દાખલા તરીકે ૭ (૬)॥ ફીટ ઉંચાઈ હોય, તો દર ફુટે એકેક "ક્વાર્ટ" યાને બાટલી ભરી દુધ તે લેવી શકે. એટલે કે ૭ "ક્વાર્ટ" આખા દીવસમાં તે લઈ શકે પણ આ નિયમ ફકત એક અડસટા માટે છે, જેથી લોકોને દુધ વિષે કાંઈક તો ખ્યાલ આવીશકે, અને નહી કે એક નિયમ તરીકે માનવો.

મેડીકલ ડાકટરોને પણ કેવા કેવા વહેમ રહેલા છે?

મેડીકલ ડાકટરોને "એસીડીસના, લાગેલા વહેમો

મેડીકલ ડાકટરો મોટે ભાગે તમને દુધ ઉકાળીનેજ પીવાની સલાહ આપશે, અને આપતા રહ્યા છે.

તેનું કારણ! તેમને લાગુ થયેલો વહેમ—ડાકટરોને એવીજ ભ્રાહ્મણા રહેલી છે કે, દુધ વગર ઉકાળવે પીવાય તો તેમાં "એસી–લીસ" રહી જાય.

'એસીલીસ' તે એવાં અતી સુક્ષમ જીવડાઓ કે આંખે તો દેખાયજ નહી પણ, સુક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી પણ જુવો ત્યારેજ કાંઈક બારીક જીવડાઓ જેવું હોય તેમ ચાલતા કુદતા દેખાય.

હવે ડાકટરો તે બેસી–લીસો, જેઓને તેઓ નાશકારક જીવડાઓ તરીકે ઓળખાવે છે તે બેસીલીસો માટે એવું કહે છે કે તેઓજ હવામાંથી આવી મનુષ્યને હરેક પ્રકારના દુખ દરદો લાવી આપે છે, એટલે કે દુખદરદ પછી ગમે એવું તેને લેબલ નામનું આપો તે દરેક દરદોનું મુળ તે આ દુષ્ટ નાના નાના જીવડાઓ છે, આમ નવા પાસ થયેલા નાના "એલેમેસ" ડાકટરો તો શું પંરતુ જુના થઈ લાગેલા (ડાબા નહી) મોટા એમ. ડી. કેહવાતા—ડાકટરો વટીક પણ કહેતા હોય છે, જે દેખાડે છે કે ડાકટરોના વેહમો પણ સાધારણ મનુષ્ય જેટલાંજ, બલ્કે તેઓ કરતાં વધું દઢ યાને કદી પણ જાય નહી, તેવા હોય છે.

જો કે હાલે, દુન્યામાં સાયન્સ નવાઇ સરીખી નવી નવી શોધો થઈ ઘણાંક વેહેમોને તોડતી આવે છે તેમ આ બેસીલીસો વિષેનાં વેહમો પણ ડાકટરોમાંથી ઓછા થતા જતા જાય છે. છતાં દુધ તો ઉકાળીનેજ પીવું તોજ તંદરોસ્તી આવે

ન તો નુકસાન થાય, એ વેહેમ હજુર મોટે ભાગ રહેલ છે

દુધને ઉકાળ્યાથી બેસીલીસા મરે છે ?

પણ તેઓ ભુલી જાય છે કે દુધને ઉકાળ્યાથીજ જીવડાઓ કાંઇ મરતાં નથી, જો એમજ હતે તો લોકો માટે, આપણે સમજીએ કે, ફલાણું ચીણું ખાધાથી-દાખ· લાતરીકે-દુધની પકાવેલી જણસો-ખવાયાથી-"ઓળી ચીણું થઈને પેટ છુટી ગયા"-યા કોલેરા થઇ લાગો, વગેરે ઓરંગાઓ સાંભળીએ છીએ અને આટલા માણસો મરી ગયા-એવું વાચીએ છીએ ત્યારે શું પેલા જીવડાઓ, (કે જેને લીધેજ દરદ ઉપજે છે-એવુ માને છે અને કહે છે) તેઓનાં ઉપલા દુધના ખોરાકો જે દુધ ઉકાલી કરી બનાવેલા તેમાં કાં નહી (તે જીવડાઓ) મૃત્યં થઇ ગયા, કારણ, ડાકટરો કહે છે કે ઉકાળ્યાથી બેસીલીસો મરણ પામે છે ! !

જીવડાઓ તો જગેજગ ને ડાટેડાટ રહેલાં છે

ખરી બીના, જે આજની સાયન્સ પણ પુરવાર કરી રહી છે તે એકે, કુદરતે કોઇબી જગા ખાલી પોલાણ રાખી નથી-આપણી અટમોસ-ફીયર યા હવા કહો તેમાં કાંઇક અણજોને અણજો જાતના જીવડાઓ રહેલા છે, જેઓ આપણા દરેક મોહડાં વાટે તો શું, પણ દરેક ઇન્દ્રિઓ વાટે તેમજ આપણી ચામડીનાં છીદ્રો વાટે પણ, આપનાં શરીરમાં પેસી જાય છે, અને ડાકટરો કહે છે તેમ, જો એ બેસીલીમાંથી જ દરદ ઉપજતાં હોય તો પછી મનુષ્યને આ ધરતિપર એ જીવડાઓ જીવવા દે ખરા કે ! અરે રામરામ કરો !!

જીવડાઓ કયાર દેખાય છે

ખરૂ પુછાવો તો, એ જે નાશકારક જીવડાઓની વાતો ડાકટરો કરે છે, તેઓ તો પછાડીથી યાને મનુષ્યના મૃત્ય થયા પછી ત્યા આવે છે, એટલે કે "પોસ્ટ મોરટમ" કરે તે વેળા ડાકટરો, જે મુવેલાં મુરદાઓ તપાસી તે પર અખ્તરાઓ કરી શોધખોલ કરે છે, ત્યારેજ ત્યાં મુરદાઓમાં માલુમ પડે છે, કે જે જીવતા શરીરમા તો કદી દેખાઇ શકતાંજ નથી. એક જીવતા ને મુવેલા શરીરમાં—શું ફરક નથી! અરે આસમાન ને જમીન—જેટલો ફરક છે, છતાં ડાકટરો તેનો વિચાર ન રાખતાં કે કરતાં, આમજ કહે છે કે, જે કાંઈ મુવેલા શરીરમાં હમે જોયુ—પારખ્યું—તેજ જીવતા જાગતાં શરીરમાં પણ હોય છે, જે વાત અક્કલથી તદ્દન ઉંધી છે અને તેથીજ એવા વહેમથી, તેઓ દુધ માટે ભુલ કરી તેને ઉકાળીને પીવાની સલાહ આપે છે, જ્યારે મેડીકલ ઠીયરીઓ અક્કલથી ઉંધી હોય છે, આમ કોણ ન કહેશે?

દુધને ઉકાળ્યાથી શું થાય છે.

ખરી વાત તો એ છે કે, દુધને ઉકાળ્યાથી—તેમાં રહેલા ખરાં જીવન તત્વો, જેને "કેસીન" કહે છે, જેનાથીજ માંસ બને છે, ને તત્વો છુટાં પડી જઇ, જે ખરૂ કાર્ય માંસ બાધવાનું, દુધનુ છે તે થઇ શકતુ નથી. તો ઉકાળેલાં દુધથી માંસ બંધાય નહી કરીનેજ "નેચર—કયોર" ડોકટરો—દુધને ઉકાળવાની મેડીકલ ડાકટરોથી ઉલટુ—મના કરે છે, જે અકકલને અનુસાર છે.

વલી દુધ ચોખ્ખુ ડેરીમાંથી આવતું હોય તે દુધ, ઉકાળ્યા વિના, પીધુ હોય તેથી કોઇને પણ નુકશાન થયું હોય એવું તો આ પ્રગટકર્તાના અનુભવમાં તો શુ—પણ કોઈ—બીજાઓએ પણ સાંભળ્યુ તો હશેજ નહી, માત્ર ખરાબ ભેળસેલ વાળું દુધ; પારખ્યા વિનાં આંખ વિંચી પીવાય તો તો નુકશાન થાયજ.

ઠંડુંને ઉકાળ્યા વિના સેકડોએ પીધું છે

આ ચોપડીનાં પ્રગટકર્તા સેવકનાં ૧૭ વરસનાં અનુભવમાં કાંઇક સેકડો દુધ પીનારા-આવી ગયા છે, જે માહેલા એકાદ બે અપવાદ સિવાય-બધાં શુ-માટીડા કે શુ બાઇડાં-દરેક જણે દુધ ઠંડુજ પીધુ હતુ-અને કોઇને પણ તેથી કાંઇએ નુકસાન થયુ હોય-એવું બન્યુજ નથી પણ-એથી ઉલટુ સઉ કોઇને તેમનાં શરીરની બાંધણી મુજબ-પાંચ યા દશ કે પચીસ રતલ વજનમાં વધારોજ થયો હતો, તેમજ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરીજ હતી-

વલી જેઓએ-જન્મભર કોઇપણ વેળા બે શેર કે એક શેર દુધ સેવેલુ નહી, તેઓ પાંચથી આઠ શેર દુધ દરરોજ સુખેથી પીતાં હતાં, કારણ તે કેમ પીવું! કેટલુ પીવું! તે સાયન્ટીફીક રીતે કરવામાં આવતું હતુ, અને આવે છે અને નહીં કે, ડાકટરોના દવાખાના જેમ થાય છે તેમ અક્ષઇટપે-

ડાકટરોના દવાખાનામાં શું જોઇએ છીએ.

ત્યાં તો સેકડો દવાના બાટલા હોય છે તેમાંથી ઓલો એપોથીકરી, કાંઇક પાંચ દશ યા કોકવાર તો પંદર બાટલામાંથી, જરીક આ, જરીક પેલી કાલી-પીલી-લીલાં રંગનું ઓમટુ ગોમટુ કરી. દરદીની બાટલીમાં નાંખે છે-પછીથી ઓલુ "એકવા પ્યોરા" નામનું પાણી (ગટરનુ નહી હો પણ નળનુ ફક્ત ગાળ્યા વિનાનું) નાંખી બાટલી આપે છે-જેથી દરદી બિચારાઓ સમજી જાય છે કે ચાલ મારૂ કલ્યાણ હવે થઇ જશે-

જે કાંઈ ધુટારા, બાટલીમાં હોય તે લેઈ તમો જાઓ છે.-પછી તેઓ શરીરમાં શુ ગુણ કે અવગુણ કરે તે કોઇપણ ડાકટર જાણી શકતો ન હોવા છતાં, અમે એ દવા-ને ગમે તેટલા પ્રમાણમાં (જેમ ડાકટરની તુરંગમા આવે તેમ) અપાય છે, અને મોટા ભાગે તે દવાઓથી સાજુ થતુ નથી, તેમજ ઘણીવાર સામુ નુકસાન થાય છે. એ આપણો અનુભવ છે, છતાં કોઇપણ તે વાશે ડાકટરોને 'ચેલેન્જ" તો શું પણ અમસ્થા પુંછવાની હીમત કરતું નથી.

અલબત્તાં લોકો મનમાં તો સમજતાંજ-હશે. ને આપસમાં બોલતાં તો હશેજ કે ફલાના ચીણા ડાકટરની હમે દવા કરી તેમજ-એટલી ચીણી દવાઓ પણ પીધી ને મોટી ડીગરીવાલા ને દુન્યામાં નામના મેળવેલા ડાકટરોને પણ કનસલ્ટ કર્યો, પણ પેલા કહે તેમ ભાઈ કયાં તો જયાંના ત્યાં; બલકે ઘણીક વેળા, દવાદારૂનો ધીચારો ચાલુ ઓટયા કર્યેથી, "લેને ગઇ પુત ઓર ખો-આઈ ખસમ" તેવી રીતે પણ બને છે-એટલે તંદરોસ્તી વધુ બીગડતીજ જાય છે, ને અકાલ મરણો પણ નીપજે છે છતાં, કોણ તેની દરકાર કરે છે ?

આ રીતે, ત્યારે જગતના બધાએ કારોબાર થાય છે, ને તેમ લોકો વરતે છે. અને થાય છે. નવુ, અજવાળુ જેઓ લીએ છે અથવા મેળવે છે, તેઓ પોતે પોતાનાં જુના વિચાર છોડી, નવી રીત પકડતા જાય છે તેમ ડાકટરી ધંધામાં પણ થાય એમાં તે શી નવાઇ !

દુધ હોસ્પીતાલોમાં અપાય ખરૂ પણ ખરી રીતે તે અપાતુ નથી.

જ્યારે દુધની તપાસ ડાકટરો લેતાજ નથી-ને સામા દુધને લીએ છે, જો કે હોસ્પીતાલોમાં દુધનો ઉપયોગ થોડે યા ઘણે અંશે થાય છે, પરંતુ **દુધ કેમ લેવુ-દેવુ લેવુ-ઠંડુ** યા ગરમ, ને **કેવી રીતે પીવુ-પીવાડવુ**-એ માટે ડાકટરો જાણી ઉમંગ રાખતા હોય એમ આપણને તો જણાતુ નથી.

જ્યારે દુધ કેમ આપવું-વગેરે જાણવાની દરકારે ન કરે તો પછી દુધથી દરદો સઘુળગાં સાજા થાય છે એ વાત તો તેઓ જાણે-સમજેજ કયાંથી અને જાણે નહી તો પછી દુધની સારવાર આપેજ શેના ?

ડાક્ટરનો ધંધો તો દવાદારૂ આપવાનો તો પછી-દુધને કયા નાંખે! એવો કોક વિચાર કાંને તેઓ રાખતા હોય! પણ હવે ઘણાક આગળ વધેલા, ને જનસમાજ માટે ખરૂ હીત ધરાવનારા ડાક્ટરો થતા જાય છે, ને ભવીષ્યમાં વધુ થશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી, કાંય જે સઉ કોઈમાં ઇશ્વરનો આત્મા રહેલો છે તે આયંદેહ ખરા ને સારાજ રસ્તા પર લેઇ જાય છે, તો ડાક્ટરો પણ કાં ન સુધરી પોતાનાં જુના ખખ વિચારો બદલી, નવી ખરી સાયન્ટીફીક રીતો-સાજા કરવાની પકડતા જાય!

એ સત્યનો પ્રવાહ તો ચાલુ થવાનોજ-ત્યારે આપનાં ડાક્ટરો પણ નવી રીતી પકડશેજ-કારણ કે જેઓ સત્ય શું છે તે માટે ખરા આતુર હોય છે, પછી ડાક્ટર હો કે ઇજનેર યા ગમે તે ધંધાનો માણુસ હોય, તેઓને કોશેશ કરવાથી ખરો રસ્તો કે રીત મળે છે ત્યારે, આગળ જે વાત તેઓ માન્ય રાખતા ન હતા, તેઓને ખુશીથી પકડે છે અને બીજાઓને ભલામણ કરવા લાગે છે.

આ રીત તો અમેરીકામાં વરસો આગમજની પકડાઇ છે- અને હજારો નહી પણ લાખો લોકો એલોપથી છોડી નેચરોપથીનું સત્ય પકડતા જાય છે-અને મેડીકલ ડાક્ટરોની દવાની પઢતી છોડી, કુદરતી ઉપચારોજ- લેતા જાય છે અને દીન ઉગે તેવા લોકોની સંખ્યા વધતીજ ચાલી છે-જેથી મેડીકલ ડાક્ટરોના પેટ પર કાપ પડયાથી-તેઓ-સરકાર પાસે નવા કાયદા (Medical Act) કરાવા જીવતોડ મેહેનત કરવા લાગ્યા છે,* તેઓ તે કાયદાથી લોકોપર બંધી પડે કે કોઇએ એલોપથીની જાણીતી દીગરીવાળા ડાક્ટરો સિવાય બીજું કોઈ પથીના ડાક્ટર પાસે સલાહ નજ લેવી, ટુંકમાં તેનો ભેદ એજ કે,

* એની થોડીક વિગતવાર ખબર પાછળ અપાયલી છે તે વાંચો ને જાણો કે દવાવાળા ડાક્ટરો પોતેજ પોતાનાં હાથે પોતાની કબર ખોદતા કેમ હોય છે—

લોકો ગમે તો મરે, પણ મેડીકલ ડાકટરોના ગજવાપર તરાપ ન પડે, તેની જરા તેઓ દરકાર ન રાખી આ કાયદો કઢાવા માંગે છે પણ અસત ક્યાંવેર ચાલશે, અંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે "Lies have no legs" યાને જુઠાનાં પગજ હોતા નથી-તે તે ક્યાં ઉભુ રહી શકે? સતપર તો દુન્યા ઉભીજ છે તો આખરે તો સતનો જયજ આમ સઉ કોઈ બોલે છે તો પછી-મેડીકલ ડાકટરોએ-મનુષ્યો હોવાથી તેઓ કાં નહી પોતાની ખોટી રૂઢી છોડી લોકોનાં સુખને અર્થે, નવીજ રૂઢી પકડે અને અતરે હીદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાક દાખલા બન્યા છે-તે હું જાણુ છું-તેનો એકજ દાખલો અતરે હું નોંધીશ—

એક જાણીતા પારસી ડાકટરની જુની જાણવા જોગ વાત

મારા એક અંગત મીત્ર, જેઓ કુવારા હતા ને શરીરે રૂષ્ટ પુષ્ટ હતા ને સરકારી સેક્રેટરીયટમાં નોકરી હતા, જ્યાં પુષ્કળ કાર્યનો બોજ હોવાથી તેમજ પોતે એક ખરા થીઓસોફીસ્ટ હોવાથી, જીવ પટકીને રાત પર્યંત કામ કરતાં.

તે બિચારાને, આ મનની મોટી મુઝાહમનથી, "કારબન્કલ" થઈ લાગ્યું, જે ગરદન ઉપર થાય છે, તેથી બીચારો બહુ હેરાન થઈ રહ્યો હતો.

મને તેની ખબર પડતાં તેમને ઘરે હું ગયો. તેમના મોટા ભાઇ તે મુંબઈના જાણીતા ડાકટર તેમજ મ્યુનીસીપાલીટીનાં કાઉન્સીલર જુનાં છે-તેમને-મે-મલામણ કરી-મેકફેડનનાં પાંચ મોટા (Encyclopedea of Physical Culture) નામનાં પોઠાઓ સાથે લઇ જઇ-દેખાડયા-અને અપવાસનાં શા ગુણો છે તે વંચાવ્યા. તેમજ તે પોઠાઓ વધુ વાંચી લેવા ત્યાં આપી આવ્યો. પરંતુ લખવા ને અફસોસ છુટે છે, કે તે દરદી પોતે અપવાસ કરવા રાજી હતો છતાં તેને કરવા નજ દીધો-આખરે તે બીચારો, ઘટતા ઉપાયની ગેરહાજરીને લીધે અને મોટા મોટા ડાકટરોની દેખરેખ ને દોડાદોડી છતાં, મરણ પામ્યો.

હવે જુવો કે, તેજ વૃધ ડાક્ટર સાહેબ આજકાલ અપવાસનાં ઉત્સાહી એટલા થયલા છે કે ગયે વરસે તેવણે કુદરતી ઉપચારોની હારમાળાનાં ચાલુ ભાષણો લોકોને આપ્યાં હતાં, જે ન્યુસપેપરમાં વાંચી-એક રીતે હું બહુજ ખુશી થયો તેમજ બીજી રીતે, તેમના ઉપર મને-ખીજવાટ ઉત્પન્ન થયો.

તેમના પર ખીજવાટ આટલા માટે થયો કે જ્યારે પોતાનો ભાઇ બીમાર થઇ ખાટલે પડયો ને ડાકટરોની દવાઓ ત્રણેક માંસ ચાલુ કરાઈ છતાં પેલુ "કારબનકલ" તો મોટુ ને મોટુજ થયું, અને ડાકટરોએ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી, છતાં પેલા ભલા ડાક્ટર, તે ડાહ્યા ને સમજવાલા હોવા છતાં, પોતાના બીમાર ભાઈને અપવાસ કરાવી ને જીવડાવર્યું, આંટલીએ બુધ્ધિ સુજ ન પડી ને અપવાસ ન કરાવી, મરવાજ દીધો-એ ખરી રીતે તો દરદીના કર્મની ગતીં હતી-પણ મારી ભલામણ તે વેળા માન્ય ન રાખી ને પાછળથી પોતે અપવાસ કરી અનુભવ મેળવી-તેના ખાસ હીમાયતી ડાકટર બન્યાં-તેથી અલબત્તાં કોણ-ને તેમના પર ખીજવાટ ન લાગે-

પરન્તુ મને તો કબીરજીનો પાઠ યાદ આવ્યો કે

હોને હાર હોત હય, બીસર જાત સબ શુદ્ધ
જૈસી લીખી નસિબમેં, તૈસી ઉકળત બુદ્ધ

જે હું જાણતો હોવાથી તે વેળા ચુપ બેઠો-

વાંચનાર, આ વાત્ યાને સત્ય જરૂર યાદ રાખશો કે અપવાસ કીધાથી-પછી સાત દીવસથી કરી વધુ ત્રીશ દીવસ

નોટ.-આ પ્રગટ કર્તાને પોતાને અંગત અનુભવ છે કે "કારબનકલ" પણ અપવાસથી મટી જાય છે-એવા એવા તો અનેક દાખલાઓ બન્યા છે-જ્યાં અણઘટીત દવાઓથી લોકોને મરવા દેવાયા છે-પણ અપવાસ કરી કરાવી જીવડાવવાને મુરખાઈથી ના પાડવામાં આવ્યુ છે-જેનાં બે ત્રણ દાખલા આ પુસ્તકની પાછળ છાપ્યાં છે તે વાચી સકે જણને તેમાથી શુભ પાઠ લઇને તંદુરસ્તી મળે તે હેતુથીજ આ આપ્યા છે,

(જુઓની ગાંધીજીએ કેવો કર્યો) સુધી કરાય તોય કોઇ મનુષ્ય મરતુ નથી—છતાં ડાકટરો અજ્ઞાનપણામાં તેની સામે બોલે છે—ને પોતાની ખોટી દવા દારૂનાં વિચારાઓથી લોકો મરે છે તે માટે તો કાંઇ કહેતાજ નથી—પોતાની એબ કોણ ઉઘાડે, પારકાની તો સઉએ એબ જુવે—પછી ખરી કે ખોટી, પણ જનસમાજમાં ડાકટરો પણ આ ટેવથી મુક્ત નથી.

જ્યારે તમે આ ફ્રુટ અને મીલ્ક—ડાયટ લેદો તો નિયમ તરીકે તેના ત્રણજ ભોજન લેવા જોઇએ. તો જો કે સવારે ઉઠયા કેડે થોડુંક દુધ અને રાત્રે બીછાને જતી વેળા થોડુંક દુધ ગમે તો પીવું. અગણતાં માત્ર દુધ ઉપરજ તમો રહેતા હો તો દર અરધા યા કલાક કલાકે એટલો જથ્થો લેવો કે તેવો સરખોજ જથ્થો દિવસ તથા રાતનાં કલાકોએ પણ મળી શકે. એટલે કે આખા દિવસ અને સુવા આગમજ સુધી રાતનાં કલાકો સુધી પુરતું થઇ પડે એટલું દુધ લેવું. અરધી રાત્રે પીવાની કંઇ ખાસ જરૂર નથી. ૮. કે ૯ વાગ્યા પછી લેવાની કાંઇ જરૂર નથી દુધ લેતા તમારૂ વજન વધતું જશે.

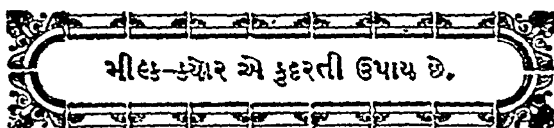
આગળ જેમ કહ્યું છે તેમ દુધ લેવા આગમજ અપવાસ કરવો ઠીક છે. ઘણાકો માટે એક—બે દિવસના અપવાસ પુરતો થશે પણ કેટલાક દાખલામાં (જ્યાં તબીયત વધુ બીગડેલી હોય ત્યાં) વધુ દિવસના અપવાસથી ઘણો ફાયદો થશે. જ્યાં કબજીઆત તથા આંતરડાંની ફરીયાદો હોય ત્યાં લાંબો અપવાસ સલાહકારક છે.

ટુંકા અપવાસ પછી તો, દુધનો નિયમિત જથ્થો તુરતજ લેવા માંડવો અને આ કરવુંજ જોઇએ. થોડું થોડું લઇ વધારતા જવુ એમાં કાંઇ ફાયદો નથી. સારૂં પરિણામ મેળવવા, પુરતા જથ્થામાંજ દુધ લેવું જોઇએ.

અગર ઝાડા બહુ છુટી જાય તોજ દુધ કમની કરવું અને જો કબજીઆત રહેતી હોય તો દુધ વધુ વાપરતા જવું.

પાઠ ૭ મો







તમને શરીરની યા મનના થાકનો અનુભવ કદી પણ થયો ન હોય તો આસાયશનો શું ફાયદો છે તે તમો જાણી શકોજ નહિ. જો દરરોજ તેહેવાર હતે તો આદીતવાર જે આસાયશ લેવાનો દીવસ છે અને આરામ તેની તમને કદર હતેજ નહિ.

એવીજ રીતે તમો કાંઇબી ચીજ વગર મેહનતે મેળવો, તો તેની કદર તમે બુજી શકો નહિ. આ રીતે દુનિયાનો વહેવાર ચાલુ છે. આપણી જીંદગી અને વેહેવારમાં એકમેકથી ઉલટી વાતો મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. મેહેનત એ બીજી ચીજ છે. જ્યારે એક ચીજ આપણે ગુમાવીએ છીએ ત્યારેજ તેની કદર પીછાણીએ છીએ.

એવીજ રીતે આપણી તંદરેસ્તીની બાબતમાં છે, બલ્કે બીજા વેહેવારો કરતાં તંદુરસ્તીની બાબદમાં તો લોકો બિલકુલ અજ્ઞાનપણે ગાડું ગબડાવતા હોય છે વાંચો તે માટે "આદમ જાતનું અજાયબ જેવું અજ્ઞાન પણું" હાલ છપાય છે, કીમત માત્ર બાર આના થશે.)

મોટે ભાગે આપણે તેનો વિચાર કરતા નથી, કારણ કે,–પૈસો, પદવી, માન–ચાંદ અને એવા બીજા હેતુઓ આપણા મનમાં રમ્યા કરતા હોય છે, તેથી આપણે પૈસા મેળવવાનાજ કાર્યમાં ગુથાયલા રહીએ છીએ ત્યારે તંદરોસ્તીનો વિચાર સમુળગો ભુલી જઇએ છીએ.

માણસને તંદરોસ્તી હોય છે ત્યાં સુધી બધું ઠીક ચાલે છે, પણ એકવાર ગુમાઇ કે પછી તે મેળવવા આપણે ચાહે તે કરવા મંડીએ છીએ.

હજારો મરદો અને ઓરતો ભયંકર અને ઘણીક વેળા પ્રાણઘાત ઓપરેશનો કરાવે છે, હજારો તહુરેવાર ઠેકાણે હવા ખાવા જાય છે, અને અસંખ્યાબંધ માણસો દરરોજ કહેવાતી દવાઓનાં પુષ્કળ પિચારાજ ઓટી જાય છે કે તંદુરસ્તી મળે. અને તેમ કરતાં અસહ્ય દુઃખો તેઓ ખમે છે. એક દરદી જેને ખમ્યું છે તેની પાસે જાઓ અને પુછો તેનો હેવાલ અને તે તમને પોતાના દુઃખની કહાણી બરાબર સમજાવશે.

અને આ મરદો અને ઓરતોની ગંજાવર સંખ્યા ફક્ત એક શબ્દ કે તમને સાજુ થશે, ખાતરી બિલકુલ નહિ પણ માત્ર ડાકટરના શબ્દો કે સારા કરીશું, તેને ખાતર અસહ્ય દુઃખ ખમવાને રાજી હોય છે.

હવે એ સાથે મીલ્ક કયોરની ટ્રીતમેન્તને સરખાવો તે માટે તમને કશું દુઃખ ખમવું પડતું નથી. કારણ કે તે કુદરતનો પોતાનો ઉપાય છે. કુદરત સાજુ કરે છે તે ગુપચુપ શાંતીથી અને ઘણીજ હીકમતથી સાજુ કરે છે.

કુદરતે કેટલાક કાયદાઓ નિરમાણ કરેલા છે કે જેમને તાબે થવું જોઇએ, અને જો તેમ ન કરીએ તો આપણુને ખમવું પડે છે. કુદરતી ચેતવણી ઉપર ધ્યાન ન આપો તો પરિણામ તંદુરસ્તી ગુમાવવામાં આવવાનુંજ.

આપણો કહેવાતો સુધરેલો જમાનો એટલો તો ગુંચવણ ભર્યો થઇ પડયો છે કે આપણા શરીરને કુદરતે જે રસ્તા બતાવ્યા છે તેમાંથી વેગળા જતા હઇએ છીએ. તેમ કરીને આપણી સીસ્ટમમાં જાત જાતનાં ઝેરો અને વિજાતીય પદાર્થો ભેગા થવા દઇએ છીએ.

એકવાર તમો કુદરતને પોતાનું કાર્ય કરવા દેવાની તક આપો તો તમારા શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં ફેરફારો થવાની આશા રાખશોજ. તમારા શરીરને બેદરકાર રહી બીગાડયું છે. એક જખમને રૂઝ આવતાં દરદ થાય છે તે તમો જોયું છે તેવીજ રીતે હોજરીની બાબતમાં તેને સઘળી જાતનાં ભારી ખોરાક લેવાની ટેવ પાડી છે, અને તેથી તેવા ચરબીનાં માંસો–કેફી–પીનાઓ–કાફી–ચાય સફેદ આંટાના પાઉના ટુકા તથા બીસ્કીટો ચાલુ લેવાય છે વગેરેમાંથી એકાએક ફેરફાર કરો તો જરૂર તેની અસર થયા વિના રહે નહિ

આથી ત્યારે તમો મીલ્ક–ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરો ત્યારે જેમ આગલા દિવસે તમને લાગ્યું તેવુંજ થઈ શકશે નહિ. પરંતુ કાંઇ પણ થાય, તેથી તમારે બીહવું નહિં. એકાદ દિવસ પછી, જ્યારે કુદરતને કાર્ય કરવાનું બરાબર મળ્યું કે મેહેનત લીધા વિના થઈ શકતું નથીજ–જે માટે કબીરજીએ બે શબ્દો લખેલા વ્યર્થ જશે નહિ કબીરજી કહે છે કે:–

શ્રમ હી, સબ કછુ બને, બિન શ્રમ મિલે ન કાંઇ
સિધી અંગુલી ઘી જમ્યો, કબહુ નિકલે નાહિ

તેમ–મહેનત કર્યા વિના કાંઇ થઇ શકતું નથી–પૈસો માનચાન પદવી મેળવવા માણસો ખુશીથી મથે છે–ને તેમ કરતાં કરતાં તંદુરસ્તી પણ બીગડે, તેની પણ દરકાર રાખતા નથી; તો પછી બીમાર પડે તેમાં શી નવાઇ? ને બીમાર કે અશક્ત જેવા જ્યારે થયા, તો પછી ડાક્ટરોને તેમની દવાઓ પુઠે જાય છે, જાણે તંદુરસ્તી તો બાટલામાંજ ભરી હોય, તેમ તે પીવાય ને પછી વધુને વધુ માંદા થાય તેમાં દોષ કોણનો? માટે હાથે કરી, એટલે તંદુરસ્તી કેમ સચવાય છે તે જરાએ જાણે નહી, ને બીગડે છે તે કોણાંથી–શું ભુલો કરાયાથી, ખાવા–પીવા–રેહવા કરવા કે ધંધાપર ધક ચોટાડી મુકી, ગાંડુ ગબડાવા જેવું કરે તો પછી વાંક કોણનો! દરદીનો પોતાનો કે ડાકટરો ઓળા બિચારા બેસીસીસોને ગળે પડ છે, તેમનો!

પરમેશ્વર જેને બધાંને બુદ્ધી–આપી છે–જેથી માણસ સમજે છે તે તો પૈસો પેદા કરવા માટેજ આપી છે, તો પરમેશ્વરનો પણ વાંક હોવો જોઇએ કે તેણે શા માટે એવી રીતે ન કહ્યુ કે, પૈસા સાથે બીજી બધી બાબદોમાં પણ તમારે બુદ્ધી બળનો ઉપયોગ કરવાનો છે!

પણ પરમેશ્વર, તંદુરસ્તી માટે ખાસ ભાર મુકીને મનુષ્યને કેહેનાં ભુલી ગયા ત્યારે બિચારા લોકો શુ કરે!

વાંક બધોએ બાહેરનોજ કાઢવો, એ તો લોકરીવાજજ છે એટલે તંદુરસ્તી બીગડી તે માટે, આપણે પોતે જવાબદાર નથી, પણ બાહેરથીજ-બીજા કોઇ ન જાણીતા કારણોથી, કે જે ડાકટરોનાં આપેલા વેહેમથીજ લોકો આમ સમજે છે–

તે કેદી દુર થશે! અને લોકો પોતેજ પોતાનો ડાકટર થઇ તબીયતની સુખાકારી (જે તદન સહેલ કરી શકાય છે-વાંચો મંગાવી **"મોતને મુલતવી કેમ રખાય !"** તેના કાયદા વગેરે) ભોગવી શકે એમ છે-છતાં લોકો તે વીષે કાંઇ જાણવા જોવા માંગતાં નથી-તે માટે કબીરજીનાં બે શબ્દો લખ્યા વિનાં હું આગલ ચાલી શકતો નથી-તેઓ કહે છે કેઃ-

સત નામ જ્ઞાનકી, ખાંન ખુલી હયે ઘટમાંહી
સેત મેત હય દેત હયે, પર ગ્રાહક કોઇ નાહી!

તેમ-તંદુરસ્તી માટેનુ ઉતમ જ્ઞાન થોડે ખરચે તદન મુફત જેવુંજ મળે એમ છે છતાં લોકો તે લેતાં નથી-કેમ? અને અજ્ઞાનપણામાં ભુલો કરી દુખ ભોગવવુ એ શુ તેમને શારૂ છે?-દુખ કોણુને ગમે છે, કોઈ ઉછીકુ લેવા જતુ નથી જે માટે કબીરજી કહે છે.

દુખ લેને જાવે નહિ, આવે આચા બુચ
સુખકા પહેરા હોયગા, તબ દુખ કરેગા કુચ

એટલે, દુખ ઉછીકુ કોઇ લેવા જતુ નથી, પણ પોતાની ભુલો કરેલી-તેથી આવે છે તેમ-જ્યારે તંદુરસ્તી-માટે-નાન-પણથી-બચ્ચાંઓને નિશાળમાંથીજ, લાયક ગુરૂઓ શીખવે-તેમજ માંબાપો પણ તંદુરસ્તી માટે દરકાર કરતાં થશે, ત્યારે ને ત્યારેજ દુખ દરદોની હારમાળાઓ-જતી રહેશે, ને આજે જે દુખ દરદોનો સંતાપ ઘરેઘર રહેલા છે-તે સંદતર નહી, તો મોટે ભાગે દુર થશે-અને ત્યારેજ લોકો ખરૂ સુખ, કે "પેહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા" તે જરૂર સમજતા થઇ ઘરે ઘરે સુખજ થતું રેહશે

અરે! દુખ માટે તેા મેકફેડન કહે છે કે **"માંદા પડવું એ મહાન ગુનાહ અથવા પાપ છે"** કાંયજે, માંદા લેાકેા, ઘરનાં સઘળા માટે એક મહાન બેાજ થઇ પડે છે-બળકે બીજાનાં સુખનેા પણ નાશ કરે છે-ત્યારે ઓ વહાલાં વાચનાર, તમારે તે પાપ માથે લેવુ ન હેાય ને સામુ સુખનાં આશીશ લેવા કરવા હેાય તેા જરૂર કુદરતી ઉપચારેાની હારમાળા મંગાવી વાંચીને તેમ કરવા તુરત મંડી જાઓ-એક મીનીટ ને ખેાશેા-ને કાલ પર તેા વાત રાખશેાજ નહી, નહી તેા કબીરજી કહે છે તેમ થશે ?

કાલ કરે સેા આજ કર, આજ કરે સેા અબ
અવસર બીતેા જાયગેા, ફીર કરેાગે કબ ?

કુદરતી ઉપચારેા

કુદરતી ઇલાજોમાં-અપવાસ સઉથી સરસ ઇલાજ છે, તે પછી, બીજો ઉપાય તે "સીલ્ક દાયટ" છે તે તરફ ફરેા, ત્યારેજ તમેા જોઇ શકશેા કે આ કુદરતના ખરા ઉપાયેા તે ખરેજ અમુલ્ય-બલકે સેાના મેાતી કરતાં કીમતી છતાં, પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે, તેા સેાંઘાં કીધાં છે-જે માટે તુલસીદાસ શું કહે છે તે વાંચેા:

તુલશી તબ મે જાણ્યેા કે, બડેા ગરીબ નવાજ;
મેાતી કન મેાંઘાં કિયા, સેાંઘા કિયા અનાજ.

તેમ-ગરીબ ગુરબાં માટે, જેમ પરમેશ્વરે અનાજ સેાંઘેા ઉગાડયેા છે તેમ, કુદરતી ઉપાયેા, તેા તે કરતાં પણ સેાંઘાં બલ્કે બિલકુલ પૈસા વિના મુફ્ત મળે તેઃ કર્યું છે. દાખલા તરીકે-**રેાશની-હવા ને પાણી** (Light-air-Water જે માટે એક મહાન થઇ ગયેલા અંગ્રેજ હકીમની વાત મને યાદ આવે છે-તે અતરે મે પછાડી મુકેલી છે, તે

જરૂર વાંચશેા હવા મુફ્ત લાઇટ મુફ્ત માટે કાંઈ પૈસા દેવા પડતા નથી, ફ્તાં લેાકેા તેનેા પુરે પુરેા લાભ લેતાં નથી (વાચેા મારી પુસ્તક) **"હવા તેનાં ગુણ"** વગેરે કીમત માત્ર આઠ આના છે–

તમેા કાંઇ ઉજમ કરેા નહી તેા બેઠા ફળ મળે કયાંથી પણ જે માટે પેલા કબીરજી શું કહે છે તે જરૂર સમજશેા, કેઃ–

કિયે બિના કરે બિનાં, દેવ કબૂ નહિ દેત;
ખેત બિજ વાવે નહિ, તેા કયુ જામે ખેત.

જેમ ઇચ્છા શક્તિ વાપરી થેાડાક શ્રમ લીધાંથીજ પૈસેા પેદા થાય છે, અથવા બીજી કેાઇપણ ચીજ, માટે તેની મેહે-નત કીધા વિના ફળ મળતું નથી, તેમ આ સાજા થવાની રીતની સાથે તમારે થેાડીક ઇચ્છાશકિતનું બળ વાપરવું જોશે.–

દુધ લેતાં શું થાય છે?

આ મીલ્ક–ડાયટની ત્રીતમેન્ટ લેતાં જ્યારેબી તમને કેાઇ અણમન્યુ અથવા જરા નબળાઇ જેવું લાગે તે વેળા પેલા બીચારા હજારેા દરદીઓ ઘરેા તથા હીસ્પીતાલેામાં તરેહવાર જાતનાં વલખાં મારી દુઃખ ખમતાં હેાય છે તેમનેા વિચાર કરેા કે અપવાસ કરવામાં, કે દુધ પીવામાં તેા કાંઇ તેવું દુખ નથી.

દુધની ત્રીતમેન્ટથી તમને સુખજ થશે

દુધના ખેારાકથી બીજી બધીએ જાતની ત્રીતમેન્ટ કરતાં તમને પરિણામેા સુખદાયકજ મળશે, તે લેતાં જ્યારે તમને તમારા અસલ દરદનાં ચિન્હેા જણાય ત્યારે આસીડ–ફ્રુટ લેવી–અને તે બનતાં સુધી લેમનના આકારમાં લેવી. કારણ કે તેમાં ઘણી મજબુત આસીડ રહેલી હેાય છે કે જે લેમન–સંતરામાંથી મળી અવશે. જેવી તમને નાપસંદગીની લાગણી થવા માંડે કે એક યા અરધું ખાટુ લીબુ ચુસવું, પણ તે દુધની સાથે નહિ પણ થેાડાક વખત અગાઉજ.

પહેલા દિવસે, રાત પડતાં કદાચ દુધથી તમારૂં પેટ ફુલાઇ ગયું હોય એવું લાગશે, અને તમને એવું લાગશે કે હવે એક ગોટ પણ દુધ પીવાશે નહિ, પરન્તુ જો તે સાથે કાંઈ પણ અસહ્ય દરદ થતું ન હોય, તો કાંઈ ચિંતા કરવાનુ નથી અને તમારેથી બીજું વધુ દુધ ખુશીથી લેવાશે.

એક દિવસના દુધ લીધા પછી, સવારે તમે ઉઠો ત્યારે કદાચ તમારા મોહમાં સ્વાદ ઠીક જેવો ન લાગે, અને તમને દુધ પીવાની ઇચ્છા ન થાય એવું પણ લાગશે. તેજ વેળા તમો જો એક આખું ખાટું લેમન ચુસી જશો તો તમને એવી ભુખ છુટશે, કે તમો અજાયબ થયા વિના રહેશો નહિ. એવી રીતે દિવસો દિવસ દુધ ચાલુ રાખવું.

જો ઉલટી જેવું લાગે તો સંતરા, સફ્રચંદ અને એવી બીજી આસીડ ફ્રુટો વાપરવી, તો જો કે દરેક દાખલામાં લીંબુથીજ કામ સરી જશે, સિવાય કે હોજરીમાં સોજો થયો હોય તો તે લીંબુથી ઉશ્કેરાશે. તેથી તે કેસમાં લીંબુ નજ વાપરવું.

આ મીલ્ક કયોરની શરૂઆતમાં થોડીક બીજી નિશાણીઓ છે કે જે દેખાય, જેથી કે થોડુક પેન અને અવયવોની કાર્ય કરવામાં પણ હરકત થતી હોય એવું દેખાશે. પણ તેમાં કશું ગંભીર નથી માટે ચિંતા કરવી નહિ. તેઓ આવે છે એજ દેખાડે છે કે અવયવોનાં કાર્ય કરવામાં વધુ જાગૃતપણું આવ્યુ છે, અને શરીરમાંથી ઝેહેરોને કાઢવાનો યત્ન થાય છે.

પેટનો ફુગાવો થવો એ અતિ સાધારણ નિશાણી છે. નિયમ તરીકે પેટનો ઘેરાવો બેથી ત્રણ ઇંચ વધશે, પણ એકવાર તમને પીવાની આદત પડે કે તે દેખાશે નહિ.

ટાઇટ લુગડું પહેરવું નહિ. જેથી પેટનાં ભાગમાં રહેલા અવયવો પુર છુટથી કાર્ય કરી શકે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે દુધના ખોરાકપર રહેલા તેથી તમારી ખમવાની શક્તિ એટલી બધી રહેશે નહિ. ઘણાક દાખલામાં તે ઘટી ગયેલી માલુમ પડશે–તો જો કે દુધ બંધ કીધા પછી એક–બે દિવસમાંજ તમારી શકિત પાછી વધેલી તમને લાગશે.

દુધથી તમારી પાચનશકિતમાં ઘણો વધારો થયો છે, તે સિદ્ધ કરવા માટે, દુધ છોડયા પછી માત્ર કાચા ખોરાક ઉપર રહો, અને તમે જોશો કે સઘળાને તમો પાચન કરી શકો છો; છતાં દુધ છોડયા પછી પકાવેલો ખોરાક લેઇને તે પછી જો કાચો ખોરાક લીઓ તો તે ખોરાકને પાચન કરવાને તમો સામર્થવાન થશો નહિ.

બીજી જે નિશાણી, દુધનાં ખોરાક લેતા જણાય છે તે ઘણીક વેળા કબજ્યાત છે, એથી તમારે કશી ચિંતા કરવી નહિ, કારણ કે લાખો વખત ચાલુ દુધ પીધાથી આ ફરીયાદ મટી જશે.

એથી ઉલટું કેટલાક દાખલામાં ઝાડા થવાનું થશે. પરંતુ એમ એકાદ અઠવાડિયું આ બધું થશે અને તે પછી ફાયદો થશે. તેથી તમારે તો દુધ ચાલુજ રાખવું.

અમેરીકાના
બોર્ડ ઓફ હેલ્થ–ખહીનો ખોરક કાઢયો છે

તે દુધ માટે શું કહે છે–કબજ્યાતને દુર કરવા માટે દુધનો જથ્થો વધારવાનો છે, એટલો બધો કે જેથી આખા આંતરડાંનાં ભાગો ધોવાઇને સફા થાય–કોઇક વાર આમ દુધથી કબજ્યાત ન મટે તો, ફક્ત તેલની એનીમાં રાત્રે સુવા આગમજ લીધાથી ઠીક થાય છે

દુધ ખહી ક્ષય રોગ માટે એકલું અમુલ્ય ખોરાક છે

ઈલીનોઈશ પરગણાનાં બોર્ડ ઓફ હેલ્થે ખહીનાં ખોરાક માટેનું સરક્યુલર બાહેર પાડયું છે તેમાં લખે છે કે, "દુધથી કબજયાત થતી નથી, સિવાય કે તે ઘણો ઓછા જથ્થામાં પીવાય તોજ."

ન્યુ યોર્કનો પ્રખ્યાત ડાકટર લવલેન્ડ કહે છે કે "જ્યારે દુધનો નાનો જથ્થો માફક આવતો નથી ત્યારે મોટા પ્રમાણમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે."

એક પુરતા જથ્થામાં દુધ પીવાથી ઝાડો આવે છેજ. થોડાક લોકોને દુધનો એટલો તો મોટો જથ્થો જોઇએ છે કે જે હોજરીમાં રહી શકતો નથી. જ્યારે બીજા હાથ ઉપર કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી ચાર બાટલીથી વધુ દુધ લેઇ શકતાં નથી. છેલ્લી જાતના લોકો, દર પંદરમાં એક હોય છે અને મોટે ભાગે તેઓ દુધ લીધા અગમજ કબજયાતથી પીડાતાં હોય છે. એવા લોકો નસીબવંત છે કે તેઓ અરધા જથ્થામાં કબજયાત મટાડી શકે છે, પરંતુ તેમનું વજન એટલું બધું વધતું નથી.

જેમને વધુ ઝાડા થઇ લાગે તેઓએ માત્ર દુધનો જથ્થો કમતી કરવાનો છે. પરંતુ તે એક અઠવાડીયા પછી, પણ ઝાડા (પાંચ-સાત) ચાલુ થયા કરે તોજ. દિવસમાં બે બંધાયલા પેટ (ઝાડા) આવે તે માટે ત્રણથી સાડા ત્રણ બાટલી દુધ પુરતું છે, એથી વધુ દુધ લેવાથી વધુ ઝાડા થાય છે, કે જે રંગમાં ફીકા થાય છે ત્યાર કેડે ખાટા અને બંધાયલા અને છેવટ, જો વધુ દુધ ચાલુજ રાખ્યું તો તે ઉપર લીલા રંગની છાડી બંધાય છે.

ર્‌હુમેતીઝમ પર દુધ ફાયદો કરે

ઉપલી નિશાનીવાળા કેટલાક દરદીઓમાં ર્‌હુમેતીઝમનું ફરીયાદ હોય છે, અને તેમને આ દુધમાંથી એટલો તો સારો લાભ મળે છે કે તેમની ર્‌હુમેતીઝમની નિશાની તદ્દન જતી રહે છે.

દવા લેવાથી દુધ પાચન થવામાં મદદ મળે છે એ વિચાર ભુલ ભરેલો છે, બલ્કે ઉલટું દવાઓ દુધને પાચન થવામાં હર્કતકર્તા થઇ પડે છે.

બીજું આ યાદ રાખવું કે સખત દવાઓ દુધને લીધે આખા શરીરમાં પસરી જાય છે અને બધાં નર્વસોને સાધારણ ચપલ કરી શરીરની શકિત ગુમાવે છે.—

દવાદારૂની ખરાબ અસરો કેવી ચાલુ રહે છે

આ તો ફકત દુધની વાત થઇ, પણ ખુદ દવાદારૂ પોતે કેટલી ખરાબ અસરો શરૂઆતથી તે પછાડી પણ એટલે દવા પીવાની બંધ કરી દેવાને દીવસો થઇ ગયા છતાં તેની ખરાબ અસરો કેટલી બધી શરીરમાં અંદર અને ઉપર પણ થાય છે—દાખલા તરીકે

વેકશીનેશન

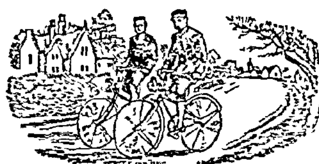
વેકસીનીશેન મુકાયા પછી બચ્ચાંઓને ગરગુમડાં ચાંદા અને કેટલીકવાર તો, સીફીલીસ જેવાં અતી નુકશાનકારક દરદો જીંદગી દરમ્યાન રહેવા પામે છે તે માટે તો કોઇ વેકશીનેટર કે ડાકટરને પુછશો તો, તમને ઉડાવવાનીજ વાતો કરશે—

દરદ જેટલુ દુખ વધારતુ નથી તેટલુ દવાદારૂથી વધે છે

આગળ કયાં જાઓ છો, દરેક ઘરમાં આ તો બનતી આવેલી બીના છે—એક દરદી આજે થોડોકજ બીમાર થયો—ડાકટર આયા—દવા લખી આપી—દવા પીધી—સાંજે કે પછી બીજે દીયે વધુ તબીયત બીગડી—ડાકટરને પાછા બોલાવ્યા વળી બીજી વધુ સરસ દવા

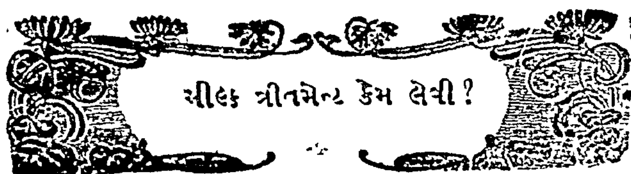
લખાઇ અપાઈ–વળી પણ ત્રીજી દીવસે તબીયત તો તે કરતાં વધુ ખરાબ થઈ–વળી દવા બદલાઇ–આમ ચાલુ થયા કરી–છેવટ દરદી દુખમાં (પારસીઓમાં હે ભાઇ! હીંદુમાં તો સ્મશાનમાં) પણ ઓઢી જાય છે–તે કયાં નથી સઉ કોઇ જાણતું!

તાવનો દાખલો લીયો—આજે થોડીક તાવ આવી–દવા લીધી, બીજે દીયે વધુ તાવ થઇ–ત્રીજીએ તે કરતાં વધુ–જોકે દવાઓ તો બદલાય છે જ–ને ઘણાક દાખલાઓમા તો ધોબીનાં વાગા તો પંદર દીવસે બદલાય પણ ડાકટરો તો પંદર દીવસમાં ત્રણથી પાંચ કે પછી મોટે ઘરે તો પદરે નવા આવે–જે માટે અમેરીકામાં–પ્રખ્યાંત થયેલી એક કવીતા મને યાદ આવે છે તે અંગ્રેજીમાંજ અતરે આપ્યા વિનાં મારો હાથ ઠોભી શકયોજ નહી–માટે ડાકટરોનાં મનમાં કાંઇ ઓછું આવે તો–આગળથીજ ક્ષમા માંગી લઉં છું, અને તેમાં કાંઇક રમુજ–સાથે કાંઈક જ્ઞાન જોડાયલું હોવાથી–પાછળનાં પેજમાં તે કવીતાં (Doctors & Doctors) વાંચો મુકી છે તે–



પાઠ ૪ થો.





જો ઘટતી રીતે લેવાય તો એકલા દુધ ઉપરજ રહેવામાં કદી પણ નાસીપાસી મળતી નથી. કેટલાક લોકો ઘરમાંજ દુધ પોતે લીયે છે તેઓ થોડા વખતમાં શા માટે બંધ કરી નાખે છે તેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) હોજરી ભરાયલી લાગે છે અને તે પછી તેમને થોડીક ઉલટી કે વોમીટ જેવું લાગે છે.

(૨) હોજરીમાં અને મોહમાં આવતો ખટાસ.

(૩) જે ભાગમાં આગળ પેન હતું તે ઉભરી નીકળે છે. આંતરડાંની બીગડેલી હાલતથી દાયરીયા જેવું થાય છે.

(૪) તેજ કારણથી કબજયાત થઇ લાગે છે જોઇએ તે કરતાં વધુ પરસેવો થઇ કોઇવાર તાવ જેવું થઇ લાગે છે.

(૫) આગલા દરદોનું પાછું ઉભરાવું–ખાસ નર્વસ પેન.

ઉપલા કારણોના લીસ્ટમાંથી, ફક્ત એકજ નિશાણી એવી છે કે જેમાં થોડોક ભય રહેલો છે, પણ જો દરદીનું મન માને કે એમાં કાંઇ ધાસ્તી જેવું નથી, છતાં દરદ જો તેમનાથી ખમાતું નજ હોય તો તે વાત જુદી છે, અને ત્યારે દુધનો

જથ્થો કમતી કરવાની જરૂર પડે છે, પણ એ ન થાય, તે નજ કરવું.

એક માણસ, મારી હોજરી પુગાઇ ગઇ હોય અને ઉલટી થાય છે એવી ફરીયાદ કરે ત્યાં તેને દુર કરવાનો ખુલ્લો ઉપાય છે.

એ માટે પેહેલાં, ગાયનાં દુધની બનાવટ કેવી છે અને તે કેમ પાચન થાય છે તે જણાવીશુ.

એ ગાયના દુધમાં નીચે પ્રમાણે તત્વો રહેલા છે.

	પાણી	ચરબી	સાકર	કેસીન	આલબ્યુમન	સોલ્ટસ
ભાગ—	૮૭	૩-૫૦	૫-૦૦	૩-૦૦	૫૦	૭૫

એક નોરમલ હોજરી યાને ઘટતી (કુદરતી) હાલતમાં રહેલી હોજરીનો ગાસત્રીક રસ, જેમાં મ્યુકસ ઉપરાંત પાણી અને ઇનઓરગેનીક **સોલ્ટસો** રહેલા છે, અથવા પાચનક્રિયાનાં સિવાય હાઈડ્રોક્લોરીક આસિડ અને બે જાતના ઈનઝીમ્સ તત્વો જેમને પેપસીન કહે છે કે જે પ્રોતીડ ઉપર કાર્ય કરે છે.

એક નોરમલ હોજરી દુધને હંમેશાં સેહેલથી પાચન કરી શકે છે. પરંતુ આજના જમાનાના માણસોની હોજરીમાં નોરમલ રહેલી હોતીજ નથી અને તેથીજ દુધ લેવામાં મુશ્કેલી લાગે છે

લગભગ સઘળાં દીસપેપ્તીકો (૯૮ ટકા) આ હોજરીમાં હાઇડરોક્લેરીક આસિડનો જોઇએ તે કરતાં વધુ જથ્થો હોય છે.

જેમ ચુસ્દાથી દુધ બંધાઈ જાય છે તેમ આ આસિડથી પણ થાય છે, અને તેથી કોઇ એવુંજ ધારે કે ગાસત્રીક

રસમાં આ આસિડ હોવાથીજ દુધ બંધાઇ જાય છે, પણ આ વાત જાણીતી છે કે મ્યુકસ મેમ્બ્રેનની તદન ન્યુનતાવાળી હાલતમાં પણ દુધ જલદીથી બંધાઈ જાય છે-ડીસપેપ્સીયામાં જે ખનીજ આસિડો વધુ હોય છે તેવા દુધને પાચન થવામાં હરકત થાય છે, અને તેથી નાના પ્રકારના આરગેનીક અથવા ફ્રુટ-આસિડો ત્યાં ઘણી લાભકારક થઇ પડે છે.

દુધ પીધા પછી તેમાં પાચનક્રિયા નીચે પ્રમાણે થાય છેઃ-

પેહેલું પગથીયું તે દહી અને છાશના આકારમાં ફેરનાઇ જાય છે.

થોડા દુધથી આ બંધાયલી જણસ એટલી તો સખત થાય છે કે તેથી ઉલટી જેવું લાગે છે, જયારે મોટા પ્રમાણમાં દુધ લેવાથી તે નરમ અને પોચું રહે છે-આ વાત દરેક પનીર બનાવનાર જાણતો હોય છે, પણ ઘણું વિચિત્ર છે કે ડાકટરો તે જાણતા નથી, અને તેથી દુધનો ખોરાક આપવામાં બહુ સાવચેતથી તેનો જથ્થો ફરમાવે છે, અને તેમ કરતાં જયારે દરદીની હોજરીમાં દુધ બંધાઇ સખત થઇ પડે છે તો ડાકટરો એવુંજ માની લે છે કે દરદીને દુધ જરતું નથી.

કેટલાક દરદીઓ માટે, જયાં સુધી તેઓ કેટલાક દિવસો સુધી દુધ લીયે ત્યાં સુધી કદાચ આવી મુશ્કેલી લાગે, પરંતુ ઇલાજ એ છે કે જેમ બને તેમ વધુ દુધ લેવું અને તેથી દુધ જલદીથી જરપત થવા માંડશે.

હમારા અનુભવથી જણાય છે કે ઘણાક માણસો જેઓ બદહજમીથી પીડાતા હોય છે તેમને મલાઇ કાઢી લીધેલું દુધ ઘણું સહેલથી પાચન થઇ શકે છે મલાઇ જો કે દુધનો અગત્યનો કીમતી ભાગ છે છતાં મીલ્ક ટ્રીટમેન્ટમાં તે કામનો નથી. ઘણાકોને મલાઈ રૂચતી નથી.

હવે આ મલાઈ કાઢી લીધેલા દુધ ઉપર પણ ઠીક રહેવાઇ શકાય છે. પરંતુ તેથી આખા દુધના જેટલું વજન વધી શકતું નથી, તેમજ તેમાંથી મીઠાસ કમતી થવાને લીધે ઘણાકોને તે દુધ પસંદ આવતું નથી.

દુધથી હોજરી ઉપર શું અસરો થાય છે તે હમે લગાર લંબાણથી સમજાવ્યું છે કારણ કે તેથી લોકોને ઘરમાં પોતાના હાથે મીલ્ક ત્રીતમેન્ટ લેવાનુ બને.

દુધથી ઉલટી થવી જોઇએ એવું કશું નથી. પરંતુ તે ત્રીતમેન્ટનાં થોડાક શરૂઆતના દીવસો ઉપર થઇ લાગે એ સંભવીત છે. પણ તેથી ફાયદોજ થાય છે. એવા ઘણાક દાખલા નોંધાયલા છે કે જ્યાં એકવાર ઉલટી થઇ હતી તે પછી ત્રીતમેન્ટ ઘણી સરળ રીતે ચાલુ થઇ હતી.

કેટલાક દાખલામાં, સહેજ પેન થઈ લાગવાથી લોકો દુધ પીતાં અટકી જાય છે પરન્તુ તેમ થવું ન જોઇએ. થોડુક દુઃખ તો સોસવું જોઇએ. દાખલા તરીકે પ્લુરીસના કેસોમાં દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, ઘણીકવાર પેન થઈ આવે છે, પણ તે થોડાક વખત સુધીજ ચાલે છે, માત્ર છેલ્લી સલામ કરવા જાણે આવતું હોય તેમ સહેજ થઈ, દુર થઈ જાય છે.

એનું કારણ કે, નવુ લોહી બનવા માંડી ત્યાં રહેલા જાડા તીસ્યુઓને ભાજી તેમાં દાખલ થાય છે. એવું દરેક જાતનાં દરદો, જેવા કે એપેનદાઈસીતીઝ, પેરીતોનીસ અને બીજા સોજા થઇ આવેલા ભાગમાં થઈ લાગે છે, પરંતુ તે સઘળાં થોડાક વખતમાં બંધ થાય છે.

હવે, જ્યારે તમો મીલ્ક ત્રીતમેન્ટથી પુરતું લોહી બનાવો છો ત્યાં આ સઘળા અવયવો વધવા માંડે છે અને તેમની

અસલ નોરમલ હાલત મેળવે છે. દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતા અવયવોની સમાધાન સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે ઘણીક વેળા દરદ થાય છે, કારણ કે ત્યાં ફેરફાર થાય છે અને ફેરફાર થવું એટલે એક સ્થિતિમાંથી બીજી હાલતમાં જવું ત્યાં ખાસ પેન થોડુંક થવું જોઇએ, ન તો ફેરફારજ કહેવાય શાનો ?

ત્યારે, આ રીતે દરદ થાય તે કાંઇ ગંભીર પ્રકારનું નથી, અને તુરતજ બંધ થાય છે, પરંતુ જેમને વહેમી ડાકટરોએ. એવું શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે કોઇબી જાતનું દરદ થાય તે ગંભીર હાલત છે તેથીજ તેઓ ખોટી રીતે બીહે છે, અને તે દરદને જલદીથી બંધ કરવુંજ જોઇએ એવું માંગે છે.

દરદ પોતે કાંઈ ભયંકર નથી. એથી ઉલટું તે માત્ર કુદરતી નીશાણી છે કે ત્યાં કનજેશન અથવા ગેરવ્યવસ્થા થઇ છે અને તે પાછી નવેસરથી બંધાય છે. તે ઘટતી મદદ માટે માંગણી કરતી હોય પરંતુ અફીમ જેવી દવાઓ લેવા કે જે નર્વસોને સુસ્ત કરી નાખે છે તે લેવા માટે નથી હોતી !

હમને પોતાને મીલ્ક ત્રીતમેન્ટ માટે ઘણો લાંબો વખત સુધી અભાવ હતો, અને જ્યારે સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાં તેથી ચમત્કારીક ફેરફારો થતા હમે જોયા, ત્યારેજ તેની કીમત માટે હમને ખાતરી થઇ. છેલ્લા કેટલાક વરસો દરમ્યાન હમે હજારો માણસોને આ ત્રીતમેન્ટની સલાહ આપી છે અને ઘણાક કેસો હમારી દેખરેખ હેઠળ થયા છે કે જેમાંના મોટા ભાગને સંતોષકારક લાભો થયા છે.

તેથી આ દુધ માટે હમે જે કાંઈ કહ્યું છે તે શબ્દેશબ્દ ખરૂં અને અનુભવપૂર્વક વાત છે.

પાઠ ૫ મો.

સાજા થવાની ક્રિયા.

કબજ્યાતની પીડા તો દુધનાં ખોરાકથી હર હમેશાં જતી રહેશે, કોઈ જવલેજ દાખલામાં તેથી જાથુકનો સાજા થવાનું ન હશે.

સાજું થવાનું કારણ કે, કુદરતી રીતે ત્યાં લોહીનું સરક્યુલેશન સુધરે છે. વધુ રસો પેદા થાય છે અને તેમ કરી આંતરડાંના મસલસો મજબુત થઇ પોતાની અસલ સ્વભાવિક સ્થિતિ મેળવે છે

મુત્રાશય (કીડની) ની ફરીયાદો પણ મટી જાય છે માત્ર આસાયશની જરૂર હોય છે.

કોઇને કબજ્યાત નહિ પણ હોય છતાં મીલ્ક–ડાયટનાં પેહેલા થોડાક દિવસ કબજ્યાત થઈ પણ લાગે. કારણ કે માણસ તે વેળા બીછાને પડી રહીને આસાયશ લેતો હોય છે. તેથી ઝાડા સખત અને ગોળાકાર જેવા કટકામાં આવે

એથી કરીને જે નાપસંદ લાગણી થઇ લાગે છે તે દુર કરવા ગરમ પાણીની એનીમાં સલાહકારક છે. ગમે તો એક ચમચી ભરી સાધારણ મીઠું તે પાણીમા નાંખવું.

જો મલાશયમાં જખમ જેવું હોય તો મીઠાને બદલે ઓલીવ ઓઇલ અથવા સાલીડ ઓઈલ પાણીમાં ખુબ મિશ્ર કરી તે લેવું, એથી અવશ્ય મટી જશે જો હોજરી દુધને ઠીક જેવી હોય છતાં પેટની કબજ્યાત રહેતી હોય તો, થોડાક ફળો ખાધાથી ઝાડો ઠીક આવશે.

જ્યાં હરસના પાઇલ્સો હોય ત્યાં કેસ્ટરની સીનલ ઓઈલ રાત્રે સુની વેળા પીવાનું ઠીક થઇ પડે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક બને છે ને દવાઓ દચદચ પીચવાથી જે દુખદાયક થાય છે, તે સાથે સરખાવો-

એકવાર દુધ ત્રીતમેન્ટમાં આસાયશ લેવાનુ બંધ કીધા પછી તમો થોડીક કસરતો લેવા માંડશો કે તમને તેના ગુણ વધું જલદી જણાઈ આવશે, અને કબજ્યાત તદન મટી જશે. અથવા તો દુધ બંધ કીધા પછી બીજા નક્કર ખોરાકો લેવા માંડશો ત્યારે તો જરૂર થશે.

આ ત્રીતમેન્ટ લેતી વેળા. પાણી પીવાની કશી જરૂર હોતી નથી. કારણ કે દુધમાં પાણીનો મોટો ભાગ આવી જાય છે, છતાં જો પાણીની પ્યાસ લાગે તો પીવામાં કશી અડચણ નથી.

આખા દિવસમાં દર અરધે કલાકે દુધ પીયા કરવાથી મોહડાં ગળા અને હોજરીને તે સોસી લેવાની એવી આડત પડે છે, કે રાત્રે ઉંઘમાંથી જાગ્યા કેડે મોહોડું સુકું થઇ લાગે છે અને પાણીની સોસ લાગે છે, તે વેળા ગમે તો, અને દુધ સોજુ ચલી શકે તો, દુધ પી લેવું, અથવા ન તો પછી પાણી લેવું; દુધ પીધાથી પાછી ઉંઘ આવવા માંડે છે અને વળી તેમ કરતાં સવારે ઝાડો પણ સાફ આવે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટ ઉપર રહેતાં ઘણાકોને રાત્રે ચારથી પાંચ કલાકથી વધુ ઉંઘ આવતી નથી, પણ પીસાબ છુટવાથી ઉઠવુ જ પડે છે. આ વેળા પીસાબ છુટે છે તે લગભગ સફેદ (રંગ વિનાની) હોય છે, પણ તે સાથે પુષ્કળ કચરો નીકળી જાય છે. આ શરૂઆતનાં પહેલા દિવસો ઉપર થાય છે, કેમ જે ત્યાં ભેગો થયેલો કચરો વધુ હોય છે, તે નીકસવોજ જોઇએ.

જલંદર દરદમાં દુધ બહુ ફાયદાકારક છે

જલન્દરનાં એટલે જ્યાં પેટમાં પાણી ભરાઇ પુલાઈ ગયેલુ પેટ થાય છે, તેવા કેસોમાં દુધનાં જથ્થા કરતાં દબલ પીસાબ થયેલી હમે જોઇ છે, તે પછી જલંદર દુર થવાથી પીસાબ સાધારણ જથ્થામાં થતી હોય છે.

એક ગૃહસ્થ જે જલંદરથી પીડાતો હતો તેને દુધની ત્રીતમેન્ટના પહેલા બે અઠવાડીયામાં ૫૯ રતલ કમી થયો હતો. તો જો કે તે દરરોજ છ બાટલી દુધ પીતો હતો. આ ઘટ થવાનું કારણ એ કે તેનાં શરીરનાં ભાગોમાં જલંદરનું પાણી ઘણું એકઠું થયું હતું પણ હવે તે તદન સાજો થયો ને ઘણા વરસ થયા છતાં તંદુરોસ્તી ભોગવે છે, તેને કાંઇ પણ દવાઇ અપાઇ હતી નહી—

દુધની ત્રીતમેન્ટ ગમે એવી ઠંડીમાં પણ લેઈ શકાય.

પુરતા દુધથી શરીરની ગરમી વધવા માંડે છે, જો તમો પુરતું દુધ પીઓ તો ગમે તેવી ઠંડીમાં તમો સમાધાન રહી શકશો.

તંદુરોસ્તી માટે જેટલી ગરમી શરીરમાં રહેવી જોઇએ તે આ મીલ્ક-ડાયટથી ઘણી અચ્છી રીતે થઇ શકે છે. ૯૦ ટકા ગરમી જે આવ છે તે ખોરાકનાં ઓકસીડાઇઝ થવાથીજ થાય છે, બાકી ૧૦ ટકા ગરમી મસક્યુલર કસરતો (હીલચાલ) થી આવે છે.

જનાવરી ગરમી અને જીવનશકિત આ બે એકજ ગણાય. જો તમારી પાસે એક હોય તો બીજી પણ હોવી જોઇએ.

જો શરીરની ગરમી બે ડીગરી ઓછી થાય અથવા ૯૬ ડીગરી થઇ લાગે તો તમારે ખાતરીથી જાણવું કે તમારી જીવનશકિત ઘટી છે અને છતાં આ હાલત ઘણા માણસોમાં થયેલી હોય છે ઘણાક દાખલામાં આનું કારણ તે લોહીનું ફરવુ ઘણું કમતી થવાથી ખોરાક બરાબર પાચન ન થવાથી હોય છે.

કેટલાક માણસોને દુધથી ગરમી વધવાથી તેઓ ધારે છે કે તેમને તાવ આવ્યો છે, પરંતુ થરમોમીટર મુક્યાથી કાંઈ પણ વધુ ગરમી દેખાશે નહિ, અને થોડોક પરસેવો છુટયા પછી માણસને ઠીક લાગવા માંડે છે.

આ પરસેવો ઘણાક દાખલામાં ખાસ કરી જ્યાં ચામડી સુકી થઈ હોય ત્યાં સાંજ પડતાં યાને સુતા પછી થોડાક વખતમાં થઈ લાગે છે ભીજાઇ ગયાથી તેઓ ઉંઘમાંથી જાગૃત થાય છે, પણતેથી દરદીને ઓર વધુ ઠીક લાગે છે, જેમને માથુ દુખવાની ટેવ હોય છે તેઓને, આ રીતે પરસેવા થવાથી પેહેલાજ દિવસથી માથાનો દુખારો બંધ પડે છે.

દુધથી

ખહી-લોહીનો હાઇપ્રેસર-બ્રાઇટ્ડીસીઝ-ડાયબીટીસ-હાર્ટની ફરીયાદો તથા ઓરતોની ભીતરની ફરીયાદો પણ દુર થાય છે.

કેટલીક નવર્સ હાલત કે જે આગળ માણસને હેરાન કરતી હતી તે થોડક વખત માટે દેખાવ દે છે, પણ તે હમેશ ટકતી નથી ભેજું ઘણું સરસ રીતે સાફ અને ચપલ થાય છે. ઘણાક લખનારાઓ મીલ્ક-ટ્રીતમેન્ટ વેળા પોતાનાં ઉત્તમ લેખો લખ્યા છે.

કોઇ પણ વાટે લોહી જવાની ફરીયાદ હોય તે પણ થોડોક વાર દેખાવ દે છે પરંતુ પછી તુરતજ સદા માટે નીકળી જાય છે.

ખહી ક્ષય રોગના દરદીઓને દુધપર રાખ્યાથી લાભ થાય છે

ખહીનાં રોગીઓ જેમનાં ફેફસાં અને ગળામાંથી લોહી જતું હતું તેઓને પણ મીલ્ક-ટ્રીતમેન્ટથી કશા ગેરલાભ થયા નથી. ખરૂં

જોતાં કેટલાક દાખલામાં દરદીઓ વધુ ઝડપથી સાજા થયા છે. છતાં જેઓને ફેફ્સાંની ફરીયાદ હોય તેઓએ દુધનો ખોરાક ધીમે ધીમે વધારતા જવું. કે જેથી ત્યાં વધુ બોજ થઇ પડે નહિ.

લોહીના હાઇપ્રેસર આર્ટીરીયોસીલેરોસીસ પણ દુધ નરે કરે છે

જેમને, સખત આર્ટરીસ (Arteriosclerosis) ને લીધે લોહીનો હાઇપ્રેસરની ફરીયાદ હોય છે, તેઓએ મીલ્ક-દાયત કોઇક અનુભવી દેખરેખ હેઠળ સિવાય પોતે એકલો લેવો નહિ. તે વેળા લોહીનું દબાણ કેટલું છે તે તપાસવું ઘટે છે અને જો ૨૦૦ મીલીમીટર કરતાં વધુ લાગે તો સઘળી હીલચાલ બંધ કરવી, અને ચુપચુપ બીછાનામાં પડયા રહેવું સિવાય કે નાહતી વેળાજ ઉઠવું અંગોળ પણ કુકા (શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ) પાણીએજ લેવું. આ મીલ્ક-ડાયટથી આ ફરીઆદ મટી જશે.

બ્રાઇટડીસીસ. પણ બરતરફ થાય છે. દુધથીજ દવાથી નહી દવા-સામુ વધારે છે

ઉપલા દરદની સાથે બ્રાઇટડીસીસ પણ થઇ લાગે છે હવે દુધનો ખોરાક એવા દરદો ઉપર ડાકટરો ફરમાવે છે પરંતુ તે ખોરાક કેમ લેવો લેવાડવો તે તેઓ બરાબર જાણતા નથી. ખરાબ થયેલા કીડની-દુધના ખોરાકથી નવીન રીતે બંધાય છે, જો તે દરદી આસાયશ લીયે તો આ દરદ જલદીથી સાજું થાય.

દુધથી ડાયબીટીસ પણ દૂર નાસી જાય છે દવાથી નહી.

ડાયબીટીસ એ ક્રોનીક દરદ છે, જેમાં શરીર ઘણીક વેળા તવાઇ જાય છે ભુખ, સોસ અને ઘણી સરખી સાકર લોહી તથા પીસાબમાં રહેલી હોય છે. આં ફરીયાદ માટે પણ મીલ્ક-ડાયટ ઘણો લાભ કરે છે. આગળના પચાશ વરસના બે મોટા ડાકટરોએ લખ્યું છે કે તેઓએ દુધ મોટા જથ્થામાં પીવાડી-ડાયેબીટીસ સાજા કર્યા હતા.

હાફ્ણનું દરદ બીજું છે કે જે પણ મીલ્ક-ડાયટથી સાજુ થઇ શકે છે.

હાર્ટની જાતજાતની ફરીઆદો પણ દુધના ખોરાક પર રહેવાથી મટે છે.–એનજીના પેકટોરીસ અથવા હાર્ટનો ન્યુરેલજીયા દુધના ખોરાકથી મટી ગયા છે.

લીવરની કાર્ય કરવાની શકિત મંદ થઈ હોય તે પણ દુધથી વધે છે, પાઈલ્સ (મસા) દુધથી તદન સાજા થાય છે

પગ ઉપર થઈ લાગેલા રૂમેતીઝમ-સંધિવા પણ આ ત્રીતમેન્ટથી મટે છે.

રપચર અથવા હરન્યા (આંતરગળ) ની ફરીયાદ પણ દુધના એકલા ખોરાકથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

– જુઓ –

શ્રી કૃષ્ણ વાંસળી વગાડી કહે છે કે :

માત્ર સત્ય ઉપરજ અમલ કરો.



કુદરતી ઉપાયો સત્ય ઉપરજ રચાયલા છે.

સત્યને જ જય જય છે.

ધનવાંન થયેલા ભાગ્યશાલી લોકોને એક અરજ,
જેમ કરવાની તેમનાં માથા ઉપર ફરજ.

ઓરતોના ખાસ દરદો

દુધથી સાજા થઇ શકે છે ને અસહ્ય દુખો ખમતી બીચારી બાઇઓ સુખીને હસ્તી રમતી થાય છે.

તે જોવા રાજી છો યા નહી ?



ઓરતોના ખાસ દરદોમાં પણ મીલ્ક-ડાયટ બહુ ગુણકારક થઈ પડે છે.—પણ અફસોસ બિચારી બાઇઓ શુ જવાન—કે શુ અધેાર બધીઓજ ખાટલી લઇને—ડાકટરો યા—ખાસ મીડવાઇફો જેઓ વળી મરદ કરતાં દોઢ ચતુર થયેલી—ડાકટરનો તેઓ પાસે જઇ, ઘણીઓ દવાદારૂનાંજ ધિચારાજ લીયે છે ને—અસહ્ય દુખવેદનાં ખમે છે, તો વળી કોઇ કોઇ તો—કપાવી વઢાવી—ઓરત જાતમાંથી નીકળી પણ જાય છે. વુમ્મના એવા ઢળી પડેલા ઉપ્રી થઇ ગયેલા—કેસો માટે કયાં નથી આપણુ જાણુતા !

અરે છે કોઇ માયનો પત—સખી દાતાર, જે લાખો નહિ પણ થોડાક હજારો રૂપૈયા આપી, આવી એક **મીલ્ક ડાયત સેનીટોરીયમ** બંધાપી આપી, આ બીચારી દુખતી દાજતી માતાઓને સુખ મળે—ને પછી રૂષ્ટ પુષ્ટ થઈ—દુધને અને દુધની ત્રીતમેન્ટ આપવા કરી આપેલી સગવડ માટે બંધાવનારને અને તેનાં બાળબચ્ચાંઓને રાત દીન દુવા દીએ અને પોતે પણ પોતાનાં બાળગોપાળને સાથ ગરીબ હોવા છતાં ખરૂ સુખ ચેન ભોગવતાં થાય ?

હું પુછુ છું કે—કોઈ એવા સખી નર કે નારી હિન્દુસ્થાનમાં નથી કે, ઇશ્વરે જે દોલત તેમને બક્ષી છે તેનો સદુપયોગ કરે. અને નહી કે હોસ્પીતાલો બાંધી ખોટાં દવાખાનાઓ સ્થાપી લોકજણને સુખને બદલે, જે દુખદરદો અપાય છે, તેનુંજ કરવાનુ ચાલુ રાખશે !

અરે તમો-લોકો-જરા જુઓ કે-હીસ્પીતાલોમાં અને દવાખાનાઓ ખોલી તમો શુ કાંડો કાઢો છો ?

ત્યાં કેટલાં સાજા થયા-તેની તમો અથવા કોઇપણ ખબર રાખો છો ?

નુસપેપરોમાંના ફકત કેટલાં હજારો લોકો દવાના બાટલા ભરી (ઝેરી) દવાના ધિચારા લેઇ ગયા- તેટલોજ હિશાબ તેમાં વંચાય છે, અને લોકો વાહવાહ કરે છે-પણ કેઇ સવાલ કરે છે કે અરે બા ! હજારોમાંથી ખરા સાંજા કેટલાં થયાં-ને મરણું કેટલાં પામી ગયાં-તે જણાવોની !

તે તો મળશેજ નહી જેમ 'ઓપરેશન ફતેહમદ થયું ' પણ દરદી તો પેલી પાર પુગી ગયો " તેની કોઈ વાત કરતું ચો પુછતુ નથી તેમજ-હીસ્પીતાલો-કે દવાખાનાંનો હીસાબ સમજવો-કેટલા સાજા થયા તે કોઈ જાણતુ નથી-શા માટે જાણે ! બસ દવાનાં ધીચારા મળ્યા કે ની ! પછી માણસો મરણ પામે તેમાં તે વળી પુછવાનું શું ! !

આવીજ રીતે " આ જુઠી કાયા જુઠી માયા જુઠા સબ સંસાર, " જે કબીરજીએ કહ્યું છે તેવોજ જુઠો રાહગાત દવાખાના કે હીસ્પીતાલખાનાઓનો ચાલે છે-અને ત્યારે લોકો દુખી થાય તેમાં શી નવાઇ-!

હવે નવો રસ્તો પકડવોજ જોશે-ને તે માટે નવો પહેલો નર કે નારી કોણ ખરો ભાગ્યશાળી નીકળશે જે મીલ્ક ડાયટ સેનીટેરીયમ એક નહી પણ અનેક બધાવી ખરૂ પુન્ય હાંસીલ કરે તે હવે જોવાનું છે-

બચ્ચાની ધવાડતી માતા માટે તથા હમેશદાર ઓરતો માટે દુધનો ખોરાક બહુ લાભકારક થઈ પડે છે

એવા ઘણાં નરવસ ડીસીસો છે કે જેમાં દુધથી ફાયદો થાય છે, પણ કોઇમાં ગેરલાભ થતો નથી.

પાઠ ૬ ઠો





મિલ્ક-ત્રીતમેન્ટ, એક માણસે કેટલો લાંબો વખત સુધી લેવી, એવા સવાલ માટે હમારે એ કહેવાનું છે કે એ ત્રીતમેન્ટ એક માણસ જીંદગીભર સુધી લેઇ શકે, અને પોતાની જીંદગી પણ લંબાવી શકે.—

એક માણસને હું મળ્યો હતો તે માણસ લગભગ પચીશ વરસ સુધી દુધ ઉપરજ રહેતો હતો, તે એક મોટો મજબુત તંદુરૂસ્ત માણસ હતો અને દુધથી તેને ઘણો ફાયદો મેળવ્યો હતો. તેની ખરી ઉમર કરતાં દશ વરસ નાનો હોય એમ તે દેખાતો હતો.

તમે થોડુંક દુધ લઇને પણ પચાવી શકો પણ જ્યાં સુધી મોટો જથ્થો લીઓ નહિ ત્યાં સુધી આખા શરીરની સીસ્ટમ ધોવાઇ સાફ થતી નથી.

જેઓ હંમેશ માટે દુધ ઉપર રહેવા ઇચ્છતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે ફકત પુરતું દુધ કે જેથી શરીરમાં થતી ભાગ-તુટ પાછી બંધાય તેટલુંજ લેવું. એટલે કે જ્યારે કાંઇક દરદ માટે ખાસ ત્રીતમેન્ટ લેવો તે વેળા જેટલું દુધ પીઓ તે કરતાં અરધો જથ્થો લેવાનું.

દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, આ વાત યાદ રાખવી કે મીઠું દુધ અને ખાટું દુધ (છાશ-દહી) કદી પણ સાથે લેવા નહિ. તમને કાંઇક ફેરફાર કરવોજ ઘટે તો એક દિવસ દુધ અને બીજે દિવસ છાશ લેવી, પણ અકેલી એક ચીજ લેવી—

મીલ્ક-ડાયટ કેટલો લાંબો વખત લેવો તો સાધારણ રીતે ચાર અઠવાડીયા પુરતા છે કે જેથી શરીરની નવી બાંધણી થઇ શકે.

કસરત
દુધ લેતી વેળા
ન કરવી પણ ખુલ્લી
હવામાં તો જરૂર રહેવુ

દુધ લેતી વેળા કસરત નહિ લેવાય તો શારૂ, કારણુ કે તેથી શરીરની શકિત એ રીતે ખપી જવાની ફીકર રહે છે.

દુધનેા ખોરાક લેનારે બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. એક રૂમમાં સિવાય કે ઘણાજ બારી-બારણાં ખુલ્લાં હોઈ પુષ્કળ હવા આવજાવ કરે ત્યાં સુધી તેમાં આખો વખત રહેવું નહિ.

જેઓથી અરધા અરધા કલાકે લેવા ને ન બને, તેઓ ગમે તો કલાક કલાકને આંતરે દુધ લીયે ?

જ્યારે દુધ સાથે કોઈ પણુ બીજો ખોરાક લેવાતો નથી ત્યારે શરીરને ઘણો લાભ થાય છે.

દુધનાં
ખોરાક આવા વેળા
ગરમ બાથજ લેવાનો

દુધના ખોરાક વેળા કેવો બાથ લેવો.

જો એ ટ્રીટમેન્ટ સાથે આસાયશ પણુ લેવાય તો-દર સવારે ગરમ બાથ લેવો ઠીક છે. ૯૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલુ પાણી ગરમ લેઇ ગમે તો વધારતા જઈ ૯૯ ડીગ્રી સુધી ગરમ પાણી લેવું કે જેમાં દરદીને વધુ રાહત મળતી હોય તો તેમ વધુ ગરમ બાથ લેવો. એવાં ગરમ પાણીના ટબમાં એક કલાક પડયા રહે તોય કાંઇ અડચણુ આવતી નથી.

જેઓ આ ટ્રીટમેન્ટ લેતા આસાયશ લેઈ ન શકે તેઓએ ટુંક ઝડપી બાથ લેવા, જરૂર યાદ રાખવું—

જેઓ માત્ર ભોજન વેળાજ દુધ લેઈ શકે તેમ હોય તેઓએ ટાઇમ બરાબર સાંડી તે પ્રમાણે દુધ લેતા રહેવું.

એક મધ્યમ કદનાં આદમી દર દીવસ છ બાટલી દુધ ઉપર રહે તો એક અઠવાડિયામાં લગભગ પાંચથી છ રતલ વજનમાં વધશે. પણ જેમનું શરીર પુરતું ભરેલું હશે તેઓ આટલું બધું વજન મેળવી શકશે નહિ.

જેઓ આંગે જાડા હોય છતાં આ ત્રીતમેન્ટ લેવા માગતા હોય તેઓએ છાશ ઉપર રહેવું ઠીક છે. આ ત્રીતમેન્ટ પુરી કીધા પછી શું કરવાનુ એક બપોરે દુધ લેઈ પછી થોડાક હલકા ખોરાકનું ભોજન સાંજે લેવું, એક બોઇલ્દ ઇંડુ પાઉને માખણ. સાલીડને ફક્ત આટલું બસ થશે બીજે દિવસે પણ બપોર સુધી દુધ લેઇ અને સાંજે ઉપલોજ ખોરાક પણ જરીક વધુ પ્રમાણમાં લેવો.

ગરમીના મુલકો કે જ્યાં ગાયનું તાજુ દુધ મળતું નથી, ત્યાંથી હમને વારંવાર પુછવામાં આવે છે કે તીનનાં ડબામાંનું દુધ લેવાય કે ? જો કે તે દુધ ગાયના તાજા દુધ જેવો ગુણ તો નજ કરે છતાં જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં એવા તીનનાં દુધ ઉપર પણ થોડો લાભ મળી શકે છે.

દુધનાં ચમત્કાર કેમ થાય છે તેનો એક દાખલો આપીશ

એક માણુસ જેનું ખરૂં વજન ૧૫૦ રતલ હોવું જોઇએ, તેણે જયારે આ ત્રીતમેન્ટ લેવાનું શરૂ કીધું, ત્યારે તેનું વજન ફક્ત ૯૨ રતલ હતું. તેનું હાર્ટ અને ફેફસાં ઠીક હતા, પણ તેની એલીમેનતરી કેનાલ તથા નરવસ સીસ્ટમ બીગડેલી હતી. તેને વરસો સુધી દવા યા એનીમા લીધા વિના કદી પણ ઝાડો થનો હતો નહિ, તેની યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણી મંદ થઇ ગઈ હતી, તે લગભગ એક બચ્ચાં સમાન થઇ ગયો હતો, તેને દુધ માટે ભલામણ કરાઇ અને થોડાક દુધ પીતાં પીતાં તે વધુ દુધ પીવા લાગ્યો. પરિણામ એ આવ્યું કે તે

તેવીશ રતલ વજનમાં વધ્યો, દરરોજ ઝાડો પોતાની મેળે થવા લાગ્યો તે, માણસ લાંબા તફાવત દરરોજ ચાલી શકતે

છેવટે ડા. હેરી બી ગેલેટીન જે મેકફેડનના નેચરક્યોર. હોસ્પીટલનો વડો ડાક્ટર છે. તેના શબ્દો આપી આ પાઠો સમાપ્ત કરીશું. તે ડાક્ટર ગેલેટીન કહે છે કે:—

મીલ્ક-ત્રીતમેન્ટ માટે કદાચ હું ઘણો ઉમંગી છું એમ કહેવાય, છતાં મારૂં માનવું છે કે જે કોઇ માણસ અપવાસ કેમ કરવો તે જાણે અને તે પછી દુધનાં ખોરાક ઉપર ઘટતી રીતે રહે તો તેને કોઇણી તિક્ષણ યા ક્રોનીક દરદ થયું હોય તે મટી જશે. અને દર વરસે એક નાનો અપવાસ અને તે પછી મીલ્ક-ડાયટ થોડાક દિવસ લીયે તો તે માણસમા ઘણીક નવી શકિત આવશે અને દરદોની સામે થવા માટે તે પુરતો શકિતવંત થઇ રહે; ટુંકમાં તંદરોસ્તી સાથે લાંબી સુખમય જીંદગી તે ભોગવી શકે.







ગાવો આ ગીત,
હૈયે ધરી ચીત—રાગ ભયરવી.

ગાય ભેશ ને દુધ દહી દેવા, કહે છે એવુ રામ;
જુઓ મે સરજાવી છે, તમ માટે સઉ હામ.

જીવ ઉગારી જનસુખકારી, કરવા છે આ કામ;
મલે દુધ દહી ચોખ્ખાં, ખાઈ શકે લોક તમામ.

છે કોઈ વિરલા નર નારી, કરી આપે મુકામ;
મીલ્ક–ટ્રીટમેન્ટથી જ દરદ, દુર થાય તમામ.

જગે જગ જગાડો હીન્દમાં, એવા સારા હામ;
જેમાં પડશે ઓછું દામ, ને હીન્દનું થાશે કામ.

ત્યારે બોલો સઉ એક જન, 'મારા જીવનજીના રામ';
હીન્દ માતાને તારવા, કરીશ હું તારૂ કામ.

આ છે ગુરૂ મંત્ર એવું,
સઉ કોઈ પાર ઉતરે તેવું.

ૐ

शां:ति शां:ति शां:ति

DOCTORS AND DOCTORS.

ONE little Doctor, looks you thro' and THRO,'
Can't Diagnose your case, and then there are TWO.

TWO little Doctors, failing to AGREE.
Call a consultation, then there are THREE

THREE little doctors, poke you o'er and O ER
Send for a Specialist, then there are FOUR.

FOUR little doctors, wonder you are ALIVE.
Another brings a stomach pump, then there are FIVE

FIVE little doctors, trying fancy TRICKS,
Order in the X-Ray man, then there are SIX.

SIX little doctors, preparing you for HEAVEN,
In comes a D. D. then there are SEVEN.

SEVEN little doctors, decide to OPERATE,
Call in a Surgeon, then there are EIGHT.

EIGHT little doctors, think it's on your SPINE,
Ask for a Neurologist, then there are NINE.

NINE little doctors, all of them are MEN,
Send for a lady doctor, then there are TEN.

TEN little doctors, standing by your BED,
Come to a decision, find that you are DEAD!

ડીસીઝ

માટે

ડાકટરો ને ડાકટરો

જ્યાં હોય સાથે
ત્યાં દવાઇ ને સાથે દેઠ
હોય જ માંથે

એક નાનો ડાક્ટર આવી, તપાસે તમને ફરી ફરીને,
ડાયેાગનાઈઝ થઈ શકતો–નહિ બોલાવ્યો તેથી બીજાને.

બે નાના ડાક્ટરો, એક મેકથી ઉલટા જણ,
કોનસલતેશન કરાવેા, ત્યારે થયા સાથ ત્રણ.

ત્રણ નાના ડાકટરો, તમને ખેાંચી પોંચી ઠાક્યા ચાર,
સ્પેશીયાલીસ્ટને બોલાવેા, ત્યારે સાથે થયા ચાર.

ચાર નાનાં ડાકટરો, અજબ કે તમેા જીવતા રહયા,
બીજે એક વળી સ્ટમક–પમ્પ લાવ્યેા, ત્યારે થયા પાંચ.

પાંચ નાના ડાકટરો, જાતજાતની ફેન્સી કરે ત્રીક્સ,
હુકમ થયેા એક્ષરેવાલાને તેડેા, ત્યારે થયા સીક્સ:

છ નાના ડાકટરો, તૈયાર કરે તમને જાવા "હેવન"
તો પાદરી સાહેબ આવ્યા, ત્યારે થયા "સેવન"

સાત નાના ડાકટરો કહયું, તુરત કરાવેા ઓપરેશન
સરજીયનને બોલાવ્યો, ત્યારે થયા "એઈટ"

આઠ નાના ડાકટરો, તુરંગ કરે, આ તો છે ઉપર સ્પાઇન,
ન્યુરોલેાજીસ્ટને બોલાવેા, ત્યારે થયા નાઈન.

નવ નાના ડાકટરો, બધા તો હતા મરદ,
લેડી ડાકટરને બોલાવેા, ત્યારે થયા સઉ મળી દશ.

દશ નાના ડાકટરો, ઉભા છે આગળ તમારા બેડ
ડેશવ પર આવી ગયા, કે તમેા છો "ડેડ"

નોટ–કોઈ કહેશે કે કવિની કલ્પીત કવિતા આ છે,
તો કહીશ કે ના ખરી દરરોજ બનતી બીના છે,
ગમે વાંચેા વીગત સામી મુકી છે તે.

MEDICAL DOCTORS.

Their Ignorance of Dietetics and other Health Matters also.

(From an Artical of Sir. W Arbuthnot Lane, Bart, C. B. in the Daily Mail England:-)

Perhaps, the thing that amazes the recently qualified practitioner most when he starts in practice is the very scanty information on the subject of diet, which he received from his teachers, during his whole career as a student.

The student spends on endless number of weary years endeavouring to instill into his brain, 'a knowledge of the contents of the British Pharmacopœcia, trying to remember the source and the manner of the preparation of a large number of drugs, which he has to recognise and with whose qualities he is expected to be familiar when faced by examiners in this subject.

He is bitterly disappointed, however, when he starts treating patients and finds that the vast bulk of the knowledge of drugs which he has acquired with so much difficulty and so expensively, is, of little use to him in his work, that quite an insignificant number of medicines are sufficient for his requirements, and that a **knowledge of the relation of diet to habits and to health,** on which subject his patient expects him to speak definitely and with authority, **is woefully absent** - - - - - - -

And adds:-They have no special training or knowledge of food Values-nor the Benefits of Exercises in curing complaints and restoring the health.........!!!

મેડીકલ ડાકટરો



તેમનું ખરખોરાક તથા તંદુરસ્તીને લાગતી બાબદોનું અજ્ઞાનપણું—



(સર આરબુથનોટ લેન-બારોનેટ મેડીકલ ડાકટર પોતે " દેલી મેલમાં લખે છે)

નવા પાસ થયેલા ડાકટરોને, જ્યારે તેઓ પ્રેકતીશ કરવા માંડે છે ત્યારે, જે ચીજ તેઓને અજાયબી પમાડે છે તે, એ કે, તેમના શિક્ષકો તરફથી, ડાયટની બાબદમાં ઘણુંજ જુજ શીખવવામાં આવે છે.

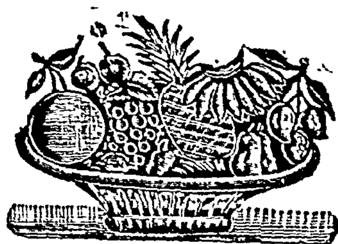
મેડીકલ અભ્યાસીઓ, ફકટ બ્રિટીશ ફારમેકોપીઓમાં કેટલી દવાઓ લખાઈ છે તેના નામ-ઠામ ને તેઓ દરેકમાં શા શા ગુણો છે, વગેરે ઉપરજ, પોતાનાં ભેજાંનાં દહી કરી ઘસી નાંખતા હોય છે, કારણ કે પરિક્ષામાં તે જાતનાં સવાલોજ આવતા હોય છે.

ત્યારે જે વેળા નવા ડાકટરોને, બીમારની ત્રીતમેન્ટ કરવાનું શરૂ કરાય છે, ત્યારેજ તેઓને નાસિપાસી સાથે જ્ઞાન થાય છે, કે જે મુજાહ્મત, અને પૈસા ખર્ચ કરી દવાદારૂજ વિષે શીખ્યા છે તે તો દરદીને સાજા કરવા માટે તદન નિરૂપયોગીજ થઈ પડે છે; માત્ર-થોડીકજ ગણત્રીની દવા તેનાં કામ અર્થે બસ થઈ પડી છે, જ્યારે તંદુરસ્તી સંબંધી-ખોરાક તથા બીજી મુખ્ય બાબદો, કે જે માટે દરદી (ડાકટરો) તરફથી જાણવાની આશા રાખતા હોય છે તેની તો મુદલજ ગેરહાજરી હોય છે એટલે દવાદારૂ સિવાય-બીજું કાંઇએ-મેડીકલ કોલેજોમાં શીખવવામાં આવતું નથી. (ક્યાંથી શીખવાય-જેવા ચેલા-તેવા ગુરૂઓ શીખેલા)

વધુ ડા૰ લેન કહે છે કેઃ

મેડીકલ ડાકટરોને ખોરાકની કીમત-કસરતનાં ગુણો અને એવી બીજી ખાસ બાબદો જે તંદુરસ્તી માટે અવશ્યની છે તે માટે કાંઈ શીખવવામાં આવતું નથી.

મેડીકલ ડાકટરોને હાથે તદન બીગડી ગયલા કેસો, નેચર કયોરથી કેમ સાજા કરાયા તેનાં થોડાકજ જાણવા લાયક દાખલા આપુ છું—



દવાઇ ને ડાક્ટરોની જે, ગામમાં લેવાય છે વડાઈ;
તે ખરી છે કે ખોટી બડાઈ, વાંચો સઉ હમારા ભાઈ.

પાછળ પેજમાં જે લખાઈ, તેથી દુર થાશે શંકા;
ઝટ સઉને આવશે જણાઈ, કે આતો ખોટા છે ડંકા.

કારણ જે લખે છે તેઓ, તો ખુદ ડાક્ટરોના ઉપરી;
વધુ પુરાવો શું આપીયે, બસ થશે તમારી ખાતરી.



(૧)

સર વિલ્યમ ઓસ્લર

જેને જગ આપે છે, ડાક્ટરોનાં મહા ઉપાધ્યાનું માન
તેની લાંબી પ્રેક્ટીશથી, થયું હતુ જે ભાન
તેણે તોડ્યા છે અનુભવથી, ડાક્ટરોનાં અભિમાન
જે કહે છે કે ખોટાં છે, દવાઓનાં અનુમાન

He is the Best Physician
Who knows the Worthlessness of Drugs.

એટલે કે

તે તે ખરો ફીઝીશીયન છે, કે જે
જાણે છે કે દવાઓ કેવલ નિર્થક છે.



(૨)

સર આરબુથનોટ લેન

જે પ્રખ્યાતી મેળવેલા, કુદરતનું અવલોકન કરનારો
કહે છે કે મેડીકલ સ્ટુડન્ટ, દવાઓ ઘુંટીઘુંટી બીચારો
કોલેજની ડીગરી લેઇ, નિકલે છે જ્યારે બહાર
દરદીની ત્રીતમેન્ટ કરવા જતાં મેળવે છે હારે હાર
વાચો સર આરબુથનો અનુભવ શું કહે છે તે
કે મેડીકલ સ્ટુડેન્ટને સિવા દવા, હેલ્થનું જ્ઞાનજ કયાં છે?



(૩)

પ્રખ્યાત ડા૦ એચ. ઇ. લેન એમ. ડી.

શું કહે છે?

THE FAMOUS DOCTOR H. E. LANE M. D says:–
"Nobody ever cured Anybody (by drugs) and adds"
'Nature alone Cures'
'If you wish to Improve Physically, Mentally, Morally and-Spiritually Live by Nature.'

ડા૦ લેન કહે છે કે:—
ન કોઈ ડાક્ટર, કે ન કોઈ દવાઈ,
દરદીને કદી સાજા નથી કરતા ભાઈ.
માટે
જો તમારે ઇચ્છા હોય, કે મારે રેહવું છે તંદુરસ્ત!
મનદુરસ્ત સાથે આત્મ-શુધ્ધ-તો રહો શરણે કુદરત.

મેડીકલ ડાક્ટરોની ત્રીતમેન્ટથી પુગેલી હાણી, તેની થોડીક કહાંણી.

નાં૦ ૧.

ટાઇફોડ તાવનો દાખલો.

ગંભીર કેસ, કુદરતી ઉપાયોથી સાત દીવસમાં સાજા માજા થયા.

—:૦:—

(આશરે ૧૨ વરસની પારસી છોકરીને ટાઇફોઇડ લાગુ થઇ હતી તદન ટવાયલી–મોતથી જરીક દુર તે કેમ સાજી થઈ તેનો ટુંક હેવાલ)

—:૦:—

આ એક જાણીતા પારસી વેપારી તથા લેખક ચોપાન્યુ ચલાવનાર ગ્રહસ્થ, (નામ નથી આપ્યું પણ મળી શકશે) તેમની દીકરીનો આ કેસ હતો.

મને તે પારસી ગ્રહસ્થ મળ્યા ને, બધી હકીકત કહી–પુછ્યું કે હવે હમારે–કુદરતી ઉપચારો કરાવા છે, તમો આવશો.

મેં કહયું કે બા ડાક્ટરોના બીગાડેલ કેસ તેનો છેલ્લો ટોપલો મારે માથે આવે એવું હું કરતો નથી–પણ જાવો દવાદારૂને ફેંકી દઈ, હું કહુ છું તેમ કરો, બે ત્રણ દીવસ દરદીને ફકત પાણીપર રાખો, એનીમાં આપો ને પછી મને મળશો ને ઠીક હશે અને મને વાજબી લાગશે તો હું ઘરે વધુ ત્રીતમેન્ટ માટે આવીશ

તે પ્રમાણે કરાયુ; તાપ જે એકપણ દીવસ, ડાકટરોના ત્રીતમેન્ટ (લગભગ–મહીનાંઓ સુધી કરાયલી) માં ઉતરેલી નહી, તે ઉતરવા માંડી–જેથી ઘરનાં બાઈ બાવરાંને કાંઈક વિશ્વાસ આવ્યો અને મને તેડાવ્યો—

ત્યાં એક મોટી ગોળ ટેબલ હતી, તે હું શું જોઉં કે લગભગ-બધીએ-ગોળાકારમાં-બાટલીઓને બાટલીઓથીજ ભરેલી હતી-મેં દમ કરી કહ્યું કે આ કાં દરદીની સામે રાખી મુકી, તુરત એ બધીને ઘેરાની ગળીમાં ફેંકી દેયો કોઇબી રીતે રૂમમાંથી દુર કરો.-પછી દરદીને તપાસતાં તેનું હાડપિંજર જાણે નાનુ પાંચ વરસનું બાળક હોય તેવું લાગ્યું કમરપર તદન કોચ થવા લાગેલી—

મે પુછ્યું કે એ ઉઠવા માંગે છે-તો તેની માતા બોલી, નહીરે જી-ઉઠવા શું દઇએ ડાકટરોએ સાફ ના કહયું છે કે ઉઠશે તો હાર્ટ બેસી જશે-મે કહયું હવે તમારા ડાકટરોને કયાં દાળમાં નાખો છો! હું કહુ તેમ કરો, એ જો ઉઠવા માગે, જરૂર એને ઉઠીને બેસવા દેશો. મોટા ઘોલીયા જે ઉપર દરદીને રાખેલી તેની હેઠળ ઘોળકી હતી. મે તે તુરત બાહેર કઢાવી, પછી દરદીને ગરમ સેક પોટ કર્યા બીજે કે ત્રીજે દીનસમાં તાપ તો તદન મળે નહી. થઇ ગઇ એટલુંજ નહી પણ બીચારી છોકરીને, ઉઠી બેસવાથી વધુ આરામ લાગ્યો.

હું ભુલતો ન હોઉ તો માત્ર આઠ કે દશ દીવસમાં તો તે બચ્ચુ ચાલીને, અગાસી પર જઇ ત્રામ ને ગાડી ઘોડા વગેરે નીહાળવા બેસતી.

તે પછી થોડાકજ દીવસમાં, બાપે કહયું કે એને દેવલાલી હવા ખાવા મોકલાવું. મે કહયું કે કાલે કરતા હો તો આજેજ મોકલી દો. ત્યાં પણ એને સારી કાની બાહેરજ ફરવા દેશો, ને ખાવાનું પણ ઠીક ભુખ લાગે તેટલું આપશો.

આજે તેને વરસો થયા છે. તે તે બાઇના લગ્ણ પણ થઇ ગયા છે. અને પોતાના ઘરમાં સુખી તંદુરસ્ત છે. ને વળી તે શીખી તો હશેજ કે ભવીષ્યમાં તાવ યા ગમે તેની ફરીયાદો ઉઠે તો પોતે તથા બચ્ચાઓને શું કરવુ કરાવવું.

આ દાખલામાં યાદ રાખવું કે, ત્રણ ડાકટરો એક પછી એક આવેલા હતા-થોડીક સાદી તાવ પછી મેલેરીઆ તાવ થઈ-પછી-ટાઈફોઈડ આવવાની વાત થઈ, કે જે માટે ડાકટરો તુરત તો કહી શકતા નથી, પરંતુ કેટલાક દીવસ દરદી દુખ ખમે-પછીજ ડાકટરો લોહી લેઈ જઈ તપાસ કરે-ને-ટાઇફોયડ છે કે નહી-તેની ખાતરી પુર્વક વાત તો

નજ કહેવાય—પણ-ફલાણું ચીણું લોહીમાં છે—તેથી તેને ટાઈફોઈડ—કહેવાય. આટલુંજ—

પણ ત્યારે આપણે ડાકટરોને પુછી ન શકીયે કે—બા ડાકટર સાહેબ, આજે એકની પછાડી બીજી જાતજાતની તાવ થઈ લાગી એવું તમો કહો છો તો તમારી ત્રીતમેન્ટ લેતાંજ તેમ થયું કે નહી ! અને એમજ હોય તો પછી સાદા કેસને વધુ બીગાડી કોણે મુકયા—પણ ચાલો એ માટે નહી બોલ્યાના નવ ગુણ—તે બોલે તો થાય દશ ખુન- આમ સમજી લેઈ-આગળ ચાલી બીજા કેસની હકીકત તમને દરશાવીશું.

—:o:—

નાં૦ ૨.

સાદી તાવ.

ભાગ નો આ દાખલો છે-

(૩૫ દીવસ સુધી (સાદી તાવ) દરદીને પાંચમાંથી એકબી ડાકટર એક દીવસ પણ ઉતારી ન શકયા ને નેચરકયોર કરવાવાળાને ઉંટવઈદ ઠેરવી સાત દીવસતો નહી પણ પાંચ દીવસ પણ ત્રીતમેન્ટ આપવા ન દીધી, અને છેવટ તેમના ડાકટરોના હાથે બીજા ૩પુ યા વધુ દીવસોમાં દરદીને ઠેકાણે પાડી નાખ્યો તેનો કોઈક ચાનક મલે તેવો દાખલો આ છે)

—:o:—

આ કેસ મારા પોતીકા ઘણા જાણી મીત્ર ને સઉથી મહાન ઓધ્ધો ધરાવનાર જાણીતા પારસી ગ્રહસ્થના દીકરો જે કુવારો ને સાજો માજો ફરતો હરતો વરસ ૨૫ નો તરૂણ જવાન હતો તેનો આપ્યો છે.

૩૫ દીવસમાં તેનો તાવ કદી ઉતરેલો નહી જો કે તાવ કોંઈ ઘણી ગ્રહી રેહતી હતી, મારી યાદ મુજબ સો કે ૧૦૦॥ યા ૧૦૧ દીગરી ટોકવાર.

મને આ બીમાર વીષે કોઇ ખબર હતી નહી, પણ તેના કાકા ત્રેન માં એકવાર ઘરને લગતી ખબર અંતર પુછતાં તેવન બોલ્યા કે — તા૧થી પટકાયલો છે, તેને આજ ૩૫ દીવસ થયાછે.

બીજે દીવસે હું ત્યાં માત્ર મળવા ગયો, જ્યાં બધાં સાથે ખાસ કરીને તે જવાંનના બાપ, જે મારા અંગત મીત્ર જેમને હું એક મારા ગુરૂ સમાન ગણુંછું તેવનેજ પુછ્યુ, કે તમો તમારા નેચર કયોર અથવા દવા વગરના ડાકટર તરીકે શું કરો આ કેસમાં? મે સારી તરેહથી સમજાવ્યુ પહેલા તો તે દરદી જેને ખાવાની રૂચી થતી હતી નહી, છતાં ડાકટરો એમના જાણીતા ખોરાકો આપતા હતા, તેને ફકત પાણીપર રાખવો, આટલીજ વાત થઈ

મને તે કેસ હાથમાં લેવાને મુદલે કહ્યું હતુ નહી, તેથી હું તો ઘરેજ બેઠો. ત્રણ કે ચાર દીવસ પછી એકાએક તેલીફોન આયો કે ચીઠી આવી જે મને બરાબર યાદ નથી, તેમાં લીખાઈ આવ્યું કે હમે આટલા દીવસ અપવાસ કરાવ્યો છે હવે તમો શું કેહવા કરવા માગો છો?

હું તો અજાબત અજાયબીથી ગરકાવ થયો, ને તુરતજ મુંબઇ ગયો. સાથે હમારી **જે. બી. એલ. કાસકેડ** લઇ ગયો. અજાબતાં હું તેના બાપ સાથે પહેલાંતો વઢીયો કે આમ કાં મને કાંઈપણ હા કહયા વિના, અને તેને દરદીને દરરોજ જોવા માટે, ન તેરતાં આવી રીતે કેમ ઉંદ વઈદો માફક તમેજ અપવાસ કરાવ્યો? તેને એનીમાં પણ દરરોજ આપી હતી કે નહી! તો કહે ના.—

છતાં, આપણું ઘર જેવું ઘર હતુ કરી મે કહ્યું કે ચાલો આ નવી કાસકેડ લાવ્યોછું તે હું દરદીને મારા હાથે આપુ. ના ના આમ દરદીને ઉઠવાય નહી, ડાકટરોએ સાફ ના કહયુ છે, એવો તે વૃધ અને દુનીયાની બધી બાબદમાં ડાવકા મારા મીત્રએ જવાબ આપ્યો, તમે સાદી ટાંગીનેલેવાની એનીમાં છે તેજ આપોની.

તેમને મે રાજી રાખવા મે સાદી એનીમા ભરી મંગાવી, ભીત પર ટંગાવી કહયું. કે દરદીનાં ઘોલીયાને એકાદ ફુટ જેટલો, પગ આગળથી ઉપર ઉચકાવી રાખો, પણ તે સુધ્ધા કરવા સાફ ના પાડી કે હવે જેમ તેમ કરી આપોની, એ કયાં કડાકુટ કરીએ!

પછી જેમ તેમ દરદીનાં બરડા તળે એકાદ તકીઓ મુકી મોઢા આગળથી તકીઓ કેવળ કઢાવી બેડપેન આપી એનીમાં ચાલુ કરી. તો હું શુ લખું એક આખી તસ ભરીને નઠ્ઠસ પેટ આયું, જેનો વાસ તો ખમાય નહી એવી

બદબો.થી ભરેલો, જે જોઈ તે દરદીના એક બીજા ઘણા ઠોળીયા કાકા છે તેવન મદદ કરતા હતા, તેવન બોલી ઉઠયા કે, વાહ શું સરસ સુગંધી પુડીંગ નીકળ્યું ! !

આ ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શકશે, કે ડાકટરો દવાદારૂ ગમે એ આપે તે લેવાય પણ કોઠો સાફ ન થાય તો પછી દરદીનાં પેટમાં ઝહેરો રહેવા પામી શી ગતી થાય અને ત્યારે ૩૫ દીવસ તાવ ચાલુ રહે એમા કાંઈએ આશ્ચર્યકારક હોય વારૂ !

બીજે દીવસે પણ આવીજ રીતે, એનીમાં આપતા પેટમાંથી ખરાબ ઘાંન નીકળ્યો.

ત્રીજે દીવસે હુ ત્યાં ગયો, તો મને દરદીના ઓરડામાં જાવા ન દેતા, તેના બાવાજી હોલમાં લેઈ જઇ કહયુ બેસો, કાંય ! તે બધા ડાકટરો આવી બાઈ બાવરાને બીવરાવે છે કે, આમ મેડીકલ ડાકટરની ડીગરી નહી ધરાવનાર માણસ પાસે તમો ડીકરાની (ગમે એ સારી પણ હોય) સારવાર કરાવો તે ઉઠવઈદુ કહેવાય ને તેમાંથી કાંઈ ખરાબ પરીણામ આવશે, તો ઘરના બધા મને કહેશે કે તમો આગળ રહી ડીકરાને મારી નખાવ્યો, તેથી મારા માથાપર એ જોખમ લેવા માગતો નથી

તેવણ માટે મને ભારે માન છે, કાંયજે તેમનાથી હુ કાંઈક સારૂજ શીખ્યો; હું વળી તેવને ઇંગલાંડ યુરોપ તેમજ અમેરીકા ફરીને, દુનિયા પણ જોઇ છે, છતા તેમના આ એકજ ફકત મુરખાઇ ભરેલા પગલા માટે મને બહુજ અફસોસ છુટયો; કાંયજે કુદરતી ઉપચારો વિષે તેવન કાંઈ તદન અજ્ઞાન ન હોતા; તેમજ તે ઉપચારો વીષેની મારી નમ્ર કારકીર્દીની વાતથી તેવણ જાણીતા છતા આ તંદુરસ્તીની બાબદમાં, તદન બેવકુફી જેવી રીતે કામ લેવાનું કર્યું.

જેમ સઘળા ભણેલ માણસો પછી શું કેળવણી ખાતાનાં શિક્ષકો કે ગ્રેજ્યુયેટ થયેલા, વકીલો બારીસટરો કે મહાન જડજ્જો વગેરે, પોતા માટે શું કરવુ કરાવવું તેનો સઘળો આધાર ડાકટરો ઉપર છોડી, તંદુરસ્તી લથડે યા સુધરે, અથવા તો

મરણ પણ નિપજે, તોય મેડીકલ ડીગરી વાળા ડાકટરોને હાથેજ મરવું, પણ કુદરતી ઉપચારો ન જાણવા લીધે, ફક્ત દીગ્રીપર મોહીત થયેલા હોવાથી સાદા પણ અનુભવી માણસોના હાથે સાજું થવા માટે ગોયા નારાજ હોય,તેમ સઉ કરે છે, તેવીજ રીતે આ મારા વ્રધ્ધ મિત્રે પણ કર્યું.

તે માટે અજ્ઞબતા મેં તેમને ઘણુએ કહયુ, ને છેવટ બોલ્યો કે તમારા એવા ગ્રેટીસ એડવાઈશ આપનારા લાલ બુજરાગ ડાકટરોને પુછોની, કે તમોએ પાંતરીસ દીવસ સુંવી શુ ઘોળ્યુ? તમારા હાથે તાવ નથી ઉતરતી તો બીજાને પાંચ સાત દીવસની ત્રીતમેન્ટ કરવાનીએ તક ન આપો! પણ કાંઈજ અસર ન થઈ અને અફસોસ પોતાના બચ્ચાંનો જાન પણ ખોયો, એટલે કે ત્રીજે દીવસ મને રૂખસદ આપ્યા પછી માસ દોઢેકમાં તે જવાન, જમાન દીકરો પેલી જેહાંન પુગી ગયો.

દાખલો નાં૦ ૩.

એક નાના સાત વરસના દોરતા કુદતા બાળકને સરદીની તાવ થઈ મોટા ડાકટરની સારવાર છતાં મહીનામાં નીપજેલું મરણ.

મારા ઘરની પાસેજ એક મોટા શ્રીમંત હોરા વેપારી, પોતાના મહેલ જેવા બાગ બગીચામાં રહેતા હતાં. તેમને ત્યાં કોઇ છોકરા જીવેલા નહી. છેવટે અલ્લાહની નવાજેશથી એકજ દીકરો સાત કે આઠ વરસનો જીવેલો,

તેને કાંઈ દરીયામાં જઈને નહાવાથી સરદી થઈ, તાવ આવી, ડાકટરની દોરાદોરી થઈ, સાંટાકરૂઝમાં તે વેળા ડાકટરો જાજા નહીં હતાં. તેથી ખુદ વાદરાંથી, એક મોટા ટપટપીયા શેરંગી ડાકટર દરરોજ મોટરમાં દોરી આવતા.

થોડાક દીવસમાં મને મારા ઘરમાંથી કહેવામાં આયું કે આપણા પાડોસી, જેવન મારા માટે કાંઈક જાણીતા હતાં, તેવનનો દીકરો ઘણો ગભરાય છે તો મારે ત્યાં ફકત મલવા જવું. હુ તેમ ગયો, તો શું જોઉ છુ કે બચ્ચાંને માળ ઉપરનાં આગલા હોલમાં સુવાડેલો ને અંગ્રેજ બાઈ નરસ રાખેલી હતી. બારીબારણા તદન બંધ–બીછાના પર બચ્ચુ તદન નાગુ ચાદરજ ઓઢારેલી તે તો ઠીક, પણ ચાદર ઉપર નરકના પીલા દાઘ.

સવારનો ૮ કે ૯ વાગાનો વખત હતો, ને બચ્ચું તરસું થઈ પાણી પાણી કરી માંગે જે માટે નરસ, ડાકટરે ના પાડેલા હોકમને માન આપી પાણી નજ આપે.

થોડીવાર ડાકટર સાહેબ'વાંદરેથી આવી પુગા. બસ નરસ સાથેજ કાંઇક ઈંગલીશમાં ગુનગુન, આપણને સંભળાય તેમ, નહિ (જેમ ડાકટરો લાંબા સીરીઆડેશ મોઢા કરી) ભેદ ભરમમાં વાતો પોત પોતામાં દરદીનાં ઓરડામાં, યાતો બીજા ખાનગી ઓરડામાં વાતો કરે છે ને ઘરનાં ને તો કાંઈજ કહે નહી. (કહેબી શું) દીવસે દીવસ તબીયત સુધરવાને બદલે બીગડતી જાય તો ખુલ્લી વાત કરે કયાંથી!)

તેમ પેલા ડાકટર સાહેબ નરસ સાથે કાંઇક બોલે, પેલા વૃદ્ધ હોરાજીએ કહયું કે આ ડાકટર માંદન છે, કુદરતી ઉપચારોના હીમાયતી હોઈ તે ઉપાયો કરે છે તેવન કહે છે કે એ બચ્ચાની કોઈ દીવસ પણ એનીમાં કેમ નથી આપી! ત્યારે ડાકટર સાહેબે મારી તરફ ડોળા ફેરવી જોયું, જાણે મનમાં આમ કહેતો હોય કે એ કોણ ઉઠવઈદ આવ્યો છે કે મને શું કરવું તેની સલાહ આપે! છતાં ડાકટર સાહેબ ધીમા અવાજે બોલ્યા, ને કહ્યું કે નરસને મે કહેલુ છે, થોડુક પાણીને સોપ કરી આપશે.—

પછી તો ડાકટરે નરસને કહયુ કે આજે શુ દરદીની હાલત કાલ કરતા વધુ ઠીક હોય એમ નથી લાગતી? નરસ બીચારી શું કહે? ડોકું ધુણાવ્યું. ડાકટર સાહેબ આટલું કહી ચાલવા લાગા. પેલા બુજરોગ હોરાજીનું તો કાંઈ માન્યુ નહી, દશ કે પંદર રૂપીયા ગજવામાં લેઈ ડોકટર દાદરેથી ઉતરી ગયા, ત્યાર કેડે મને તેવને કહયું કે હું આ નરસ ને ડાકટર બન્નેને રૂખસદ આપીશ તમને આ કેસની સારવાર કરાવા માગુ છુ. મે કાંઈ જાજો જવાબ ન આપ્યો ને રૂખસદ લીધી.

વાંચનાર! સાંજના પાંચ કે ૭ વાગાથી બંગલામાં રડારોળ થઈ, ને ખબર પડી કે બચ્ચું જીન્નત ગુજાર થયું હતુ.

હવે, જુઓ કે ડાકટરે, સવારે તો શુ ઓરંગો લગાવ્યો, કે એ તો આજે વધુ સારી હાલતમાં છે. પછી તે જાણી જોઇને માત્ર નરસને ખોટા સધિયારો આપવા કહયું હશે, કે ડાકટર પોતે કાંઈજ સમજી શક્યા નહી હશે, તે તમનેજ વિચારી તોલ કરવા કહીશ—

નાં૦ ૪.

સાદી સરદી.

——:૦:——

પછીથી ન્યુમોન્યા થઇ મરણ પામેલા જવાંનનો જાણવા જોગ દાખલો.

—:૦:—

એક ત્રીશેક વરસનો જવાન, વરસ એકનોજ પરણેલો, અને એક દીકરો પામેલો, ને વળી મહીને અઢીસોથી ત્રણસો કમાનારો તેને વરસાદમાં કામે બાહેર જવાથી થોડીક સરદી થઈ આવી. તેનાં સગા વહાલાઓએ દોરાદોરી કરી મુકી. એક પછી બીજો પછી ત્રાજો ડાકટર મેળવ્યો મને ખબર પડતાં ત્યાં હું જઇ લાગો. ને તે દરદીને કહ્યું નામ દઈને તું તો અપવાસ વીશે જાણે છે, વલી તને બે વરસ પર ન્યુમોન્યા જેવું ડાકટરોએ થઈ લાગેલું એવું કહેલુ, છતાં મારા કહયા પ્રમાણે તુંએ તે વેળા એનીમા લીધી ને એક આખી તસ ભરાય તેટલું મેલું નીકળ્યું ને પછી તું બે દીવસમાં તો સાજો થઈ ગયેલો. તે યાદ તો હશેજ!

તેને તો બીચારાએ હા પાડી, તેજ પ્રમાણે કરવા ખુશી બતાવી. પરંતુ તેનાં સગાં સ્નેહી બાઈ બાવરાંઓ ડાકટરો પર એટલા કુરબાન હતાં, તેમજ તે જવાંનના માસીના બે દીકરાઓ, જેઓ મેડીકલ અભ્યાસીઓ હોઈ કાલેજમાં (મુરદાંઓ ઉપર વખત ગાળી) ડાકટર થવાનાં હતાં, તેઓએ કહ્યું, કે એક દીગ્રી વાળા ડાકટરને હાથે મરવું ભલુ, પણ દીગ્રી વગરનાં ખાલી નેચરપાથનાં હાથે ત્રીનમેન્ટ લેઈ સાજાં થઈ ફરવું. હમને તો વાહીયાત જેવું લાગે છે. અને તેમ કરી ડાકટરોનાં આંધળાં અખતરાઓ ઉપરજ. કામ રાખી તે બીચારાને વધુ ખરાબ કર્યો ને જ્યારે છેવટ ગેસ ઉપર નાખ્યો ત્યારે બોલવા લાગ્યા કે હમે તમે કાંઈ કરોની!!

મુરદાં તે કાંઈ જીવતા થતા હશે વારૂ? નજ તો તેમ આ પણ જવાન કાચગરો જીવ અકાલ મરણ ને સ્વાધીન થયા.

આવી રીતે, આ ખોટી લોકલાજ ને લીધે, અને ડાક્ટરોની ખોટી રસમોથી દર દીવશ દરદીઓ મરતાં હશે જે વાત કોણ નથી જાણતુ! અલબતાં તે કાંઈ જાણબુજ તો નજ કહેવાય પરંતુ અજ્ઞાનબુજ તો થાય છે ખગાની, પણ આ બી એક વાત કહી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કે;

હોનેહાર હોત હય, બિસર જાત સબ શુધ્ધ,
જેસી લિખી નસિબમે, તેસી ઉકલત બુધ્ધ

જે બનવાકાલ હોય તે બનવાનુંજ ને ત્યારેજ માણસ પોતાની શુધ્ધી ખોઈ, ઉંધી બુધ્ધી પકડી (નસિબનાં લેખ પ્રમાંણે) કરી માઠું પરીણામ લાવે છે. તે પછી કપાલ કુટવા બેસે છેના!

પણ એ બધુએ થાય છે તે જુઠાંને લીધેજ—તેનું કારણ અજ્ઞાનતા જુઠાંને સાચુ સમજી તે પ્રમાણે જીંદગી જુઠી ભોગવે ત્યારેજ જુઠા ઘલાજ લોકો કરે છે ને મરે છે ની! તેથીજ ડાહ્યા પુરૂશોએ કહયું છે કે **અજ્ઞાનતા એજ પાપ અને દુખનું મુળ છે.**

આ માટે મને પેલા મહાન નર નેપોલ્યનની કહેલી એ લીટી યાદ આવે છે કે,

કહે નેપોલ્યન દેશને, કરવા આબાદાન,
સરસ રીત તો એજ છે, કે દો માતાને જ્ઞાન.

તે તંદુરસ્તીનું જ્ઞાન, લખવા વાચવાના પાઠો સાથેજ જો દરેકને મલે તો માબાપ ખાસ કરી માતાઓ પોતે તંદુરસ્ત ને સુખી રહી શકે તો પોતાના બાળકોને પણ તેવાંજ તંદુરસ્ત રાખવા માટે પ્રયત્ન કરે, તો દુખ દરદો મોટે ભાગે દુર નાંશે, તો પછી સુખજ મળે કાં ન મલે?—

શું આપને નથી શીખ્યા?
—પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા—

ઇંગ્લાંડનો એક મહાન ફીઝીશીયન સીડેનહેમ શું કહી ગયો છે ?

દવાદરૂ માટે વૃદ્ધ ડાકટરો, કે જેમાંના કેટલાકો તો "વૈદાના" નામીચા પ્રોફેસરો અને ગ્રંથકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપડાયછે, તેઓ પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહેછે કે દવાદરૂથી કોઇ સાજા થતાં નથી–તેના ઘણાક જાણવાજોગ દાખલાઓ મારી **"જીવનશકિતનું બંધારણ"**ની પુસ્તકમાં **આપેલાં છે, તે ઉપર વાચનારનુ લક્ષ** ખેચી, અતરે માત્ર એકજ મત આ મહાંન ડાકટર શું કહી ગયો છે તે આપુ છું.—

Dr. Sydenham, one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind **three physicians greater than he.**

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

Three ? Who are they ?"

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly feebly replied.

"The Three Greatest Physicians are Air, Water, and Exercise ?"

ઇંગ્લંડનો એક પ્રખ્યાત થઇલો ડાકટર સીડેનહામ મોતને બીછાને પડયો હતો. તેની આસપાસ તેના સગાવ્હાલાંઓ દોસ્તો અને શાગેર્દો ઉભાં હતા. તેઓ રડતાં હતા, જયાંરે તેણે શાંતીથી તેમને કહયું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પાછળ ત્રણ મારા કરતા મોટા ફીઝીશાયનો હું છોડી જાઉં છું.

ત્યા ઉભેલા સઘળા માણસો તેની તરફ અજાયબીથી જોવા લાગ્યા અને વિચારમાં પડયા કે પ્રખ્યાત સીડેનહામ કરતાં એકબી ડાકટર વધુ મોટો ઇંગ્લંડમા છે કે ?

એક શાર્ગેદ હિંમત કરી ધિમેથી સવાલ કર્યો, "ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ?"

સીડેહેમે પોતાની ઝાંખી પડતી આંખ્યો ત્યાં ઉભેલા સઘળાં માણસો તરફ ફેરવી ધિમેથી જવાબ આપ્યોઃ-

"ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝીશાયનો તે હવા પાણી અને કસરત".

સર્પનો ડંસ
તેમાંથી બચવાનો ખાત્રીપુર્વક ઈલાજ.

——.○:——

(તદન મુફત મલે છે, વાંચો નીચલી ખરી બીના.)

—:○:—

આપણા હિંદુસ્તાનમાં સાંપનાં ડંશથી હજારો જાન જાય છે, જે માટે અનેક જાતનાં મંત્રો કે ઈલાજો કહેવાય છે, પરંતુ જાનથી બચેલા એવા દાખલાઓ જવલેજ આપણને મલતા હોય છે.

અત્રે મુંબઈની નજદીકમાં અલીબાગ કસ્બો છે, ત્યાંના એક કનત્રાકટર શેઠ ચીમાજી હરશેઠ કાનજી, એવો પાસે ફક્ત કોઈક વનસ્પતીની બનાવેલી ગોળીઓ મલે છે, જે તેઓ થી મુફત સઉને પુરી પાડે છે.

તે ગોળી માટે કહે છે, કે શેઠ ચીમાજીને તેની બબર કોઈક મહાન પુરૂષ અથવા મહાત્મા જેવા પાસેથી વનસ્પતી વીષે તથા ગોળી બનાવ વાની રીત મલી હતી, જે તઈયાર બનાવી રાખવામાં આવે છે, અને જેઓ તે માટે માંગણી કરે, તેમને ફકત એકજ ગોળીએ અપાય છે કે, તમારે એ ગોળીના વપરાસ માટે કાંઈપણ પઈસા મેળવવા નહિ, યાને કાંઈએ દામ. એક બીડી સરખીએ, તેનાં વપરાસનાં બદલામાં, ઝેહેર લાગેલા દરદી પાસેથી લેવી નહી બસ આટલીજ વાત.

આ ગોળી ખાવાતી નથી, પણ ફક્ત ભાંગી ભુકો કરી તે ભુકાને કોઈક તંદરોસ્ત માણસનાં મોહાંનાં રસમાં મેળવવી, યા તો પાણીમાં, યા ઘીમાં અથવા મધમાં ભેલી, જેો સર્પનો ડંસ લાગો હોય, તે મનુષ્યની આંખોમાં ફકત આંજવી યાને લગાડવાની છે.

જે માણસ તે દરદીની આંખોમાં આંજે, તેને આંજી રહયા પછી ફકત મોટા સાદે દરદીને સવાલ કરતા હોય તેમ પુછવું, કે 'તું' કોણ છે?'

ઇંગ્લાંડનો એક મહાન ફીઝીશીયન
સીડેનહેમ શું કહી ગયો છે ?

દવાદારૂ માટે વૃદ્ધ ડાકટરો, કે જેમાંના કેટલાક તો "વૈદાના" નામીચા પ્રોફેસરો અને ગ્રંથકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપરાયછે, તેઓ પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહેછે કે દવાદારૂથી કોઇ સાજા થતાં નથી–તેના ઘણાક જાણવાજોગ દાખલાઓ મારી "જીવનશક્તિનું બંધારણ"ની પુસ્તકમાં **આપેલાં છે, તે ઉપર વાચનારનુ લક્ષ** ખેચી, અતરે માત્ર એકજ મત આ મહાંન ડાકટર શું કહી ગયો છે તે આપુ છું.—

Dr. Sydenham, one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind **three physicians greater than he.**

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

Three ? Who are they ?"

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly feebly replied.

"The Three Greatest Physicians are Air, Water, and Exercise ?"

ઇંગ્લંડનો એક પ્રખ્યાત થએલો ડાકટર સીડેનહામ મોતને બીછાને પડયો હતો. તેની આસપાસ તેના સગાવ્હાલાંઓ દોસ્તો અને શાગેર્દો ઉભાં હતા. તેઓ રડતા હતા, જ્યારે તેણે શાંતીથી તેમને કહયું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પાછળ ત્રણ મારા કરતા મોટા ફીઝીશાયનો હું છોડી જાઉં છું.

ત્યા ઉભેલા સઘળા માણસો તેની તરફ અજાયબીથી જોવા લાગ્યા અને વિચારમાં પડયા કે પ્રખ્યાત સીડેનહામ કરતાં એકબી ડાકટર વધુ મોટો ઇંગ્લંડમાં છે કે ?

એક શાર્ગેદ હિંમત કરી ધિમેથી સવાલ કર્યો, "ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ?"

સીડેહેમે પોતાની ઝાંખી પડતી આંખ્યો ત્યાં ઉભેલા સઘળાં માણસો તરફ ફેરવી ધિમેથી જવાબ આપ્યો:-

"ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝીશાયનો તે હવા પાણી અને કસરત".

તો તુરત જવાબ મળશે કે '**હું ફલાણી જાતનો (સર્પ) છું**' અગર જવાબ ન આપે, તો ફરી પેલો રસ આંખમાં આંજવો. આમ બે ચાર વાર લગાડયા પછી જરૂર જવાબ મલશે, જેવું આ થયું, કે ઝેહર ઉતરી જઈ મનુષ્ય બેશુધ્ધીમાં હશે, તે તુરત શુધ્ધીમાં આવી ઉઠી બેસશે.

આ તદન ખાત્રીપુર્વક ઈલાજ છે, આમ મને મારા એક ઘણા જુના મીત્ર, જેવણ મુરૂડ જંનજીરાના રહેવાસી છે, તેમના તરફથીજ નામ નીશાણ સાથ આ હકીકત મલી છે, એટલે આ મારૂ પુસ્તક છપાતું હતું, તો એ વીષે પણ આ કીમતી ખબર જનલોકો માટે છાપી છે, કે સઉને ખબર પડે ને તેનો લાભ મેળવે.

નોટ—આ ગોળીની વધુ ખુબી માટે કહે છે, કે તે જનાવરને પણ સરપ ડસ્યો હોય તો તેને પણ આ ગોળીથી જીવતદાન મલી શકે છે. તેમજ બીજા જતુઓ, કે પ્રાણીનાં ડંખથી ઠેઠ હડખાં કુતરાનાં કરડવા ઉપર પણ આ ગોળીની શુભ અસર કરે છે.

ખુદ જે શેઠ ચીમાજી, આ ગોળી આપે છે તેમનું પણ પોતાનું પત્ર મને મલ્યું છે. જેથો જે કોઇને એ ગોળીની દરકાર હોય **તેઓએ ત્યાંજ પરભારા લખી મંગાવી લેવી.** હમને કોઇએ લખવું કે પુછાવવું નહી.

હેલ્થ હોમ, **એ. પી. માદન.**

(સાંટાક્રૂઝ.)